

ماهنامه شماره ۲۸۷ بهمن ماه ۱۴۰۳

کهریزک

اجتماعی
آموزشی
ترویجی

سال بیست و چهارم



جشن نیمه شعبان گرامباد

مددجوی آسایشگاه خیریه کهریزک



از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

- حسابداری امور مالی
- مدیریت کسب و کار
- مددکاری اجتماعی- خانواده
- تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی)
- مددکاری اجتماعی - مراقبت سالمندان
- حرفه ای حقوق (حقوق ثبتی)

رشته های کارشناسی

- حسابداری امور مالی
- مددکاری اجتماعی- خانواده
- مدیریت سلامت خانواده و مراقبت سالمندان

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر اسکن کنید
ویا با شماره ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ تماس بگیرید

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

مدیر مسئول: دکتر حسن احمدی
سر دبیر: محمد رضا صوفی نژاد
معاون اجرایی: فاطمه السادات محمدی

هیأت تحریریه

دبیر توان بخشی: دکتر کیوان دواتگران
دبیر منابع طبیعی و محیط زیست: دکتر غلامرضا زهتابیان
دبیر طب سالمندی: دکتر فرشاد شریفی
دبیر سالمندشناسی: دکتر رضا فدای وطن
دبیر نیکوکاری: محمدرضا صوفی نژاد
دبیر بهداشت روان: دکتر افشین وجدانی روشن
دبیر زندگی و اجتماع: فاطمه سادات محمدی

کارشناس گرافیک و طرح: محمد حسین خواجه علی
عکس و تصویر: حمید اسدی - مهیار جعفری
- مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی
خبرنگاران: محمدرضا همتی - حمید اسدی - رقیه جعفری - ریحانه رضایی
امور مشترکان: روابط عمومی: بهشته محمدی
چاپ و صحافی: ایران چاپ

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک
■ نشانی: میدان هفت تیر /مفتح شمالی
خیابان ملایری پور/ پلاک ۱۱۰
■ مرکز تلفن: ۸۸۸۲۶۱۱۸ / ۸۸۸۲۶۸۷۹
■ دفتر ماهنامه: ۸۸۸۶۲۱۲۵
■ روابط عمومی مرکز: ۸۸۳۱۰۶۸۸

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک تهران
تهران، جاده قدیم قم، بعد از بهشت زهرا (س) انتهای
کهریزک بلوار دکتر حکیم زاده آسایشگاه خیریه کهریزک.
■ روابط عمومی آسایشگاه: ۵۶۵۲۳۱۳۱ - ۲

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز
کرج، محمد شهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان
صاحب الزمان، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز.
■ روابط عمومی آسایشگاه البرز:
۰۲۶۳۶۳۰۱۸۵۸
پست الکترونیکی ماهنامه:

mahnameh@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی روابط عمومی ستاد مرکزی:
pr@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی آسایشگاه خیریه کهریزک روابط عمومی:
pr.ravabet@gmail.com

پست الکترونیکی درمانگاه جوادالائمه(ع):
j.dayclinic@gmail.com

پست الکترونیکی مشارکتهای مردمی:
mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

- ۲ سخن مدیر مسئول
۳ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توانبخشی

- ۴ نکات کلیدی برای برخورداری از سالمندی سالم
۶ تاثیر تمرینات ورزشی و فعالیت بدنی بر کیفیت خواب و کیفیت زندگی در سالمندان
۸ مراقبت پرستاری از بیماران مبتلا به تشنج
۱۰ کودکان دیجیتالی و نشانگان شبه اتیسم
۱۲ توجه در کودکان
۱۴ فرزند پروری متناسب با جنسیت چیست؟
۱۶ اضطراب جدایی
۱۸ داروی جدید نوید بخش کاهش حافظه و زوال شناختی
۱۹ معرفی گلهای آپارتمانی
۲۰ منشا یابی عناصر گرد و غبار و آلودگی های ناشی از آن در ایران

زندگی و اجتماع

- ۲۲ ۱۰ نکته حقوقی که همه باید بدانند
۲۴ روابط کاری؛ ۸ راه برای برقراری ارتباط با همکاران در محیط کار
۲۶ ارائه راهکارهای ارتقاء فرهنگ ایمنی در سازمان
۲۸ شناسایی ظرفیت های فناوری بلاکچین در اتقاء سلامت اداری
۳۰ نقش گروه درمانی بر سلامت روان سالمندان
۳۲ درهرکاری که انجام می دهیم خدا را فراموش نکنیم
۳۴ گامی چند با عاشقان کهریزک
۳۶ هنر، فرهنگ و نقش آن در احیای امید

اخبار و گزارش

- ۳۸ اخبار و گزارشات موسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

- ۴۷ فالنامه
۴۸ جدول

نهادهای مردم گام در جهت رشد و شکوفایی جامعه

دکتر حسن احمدی / مدیر مسئول ماهنامه کهریزک

سازمان‌های مردم‌نهاد یا سمن‌ها، در معنای کلی، به سازمان‌هایی اطلاق می‌شود که با عملکرد خود بعنوان سازمانهای غیردولتی اقدام بکار نموده و عملاً در یاری به دولت، نقش بسیار مهمی بعنوان واسطه بین افراد جامعه و قوای حاکم و حتی خود جامعه ایفا می‌کنند.

بسیاری از این سازمان‌های مردم‌نهاد، به صورت غیرانتفاعی فعالیت می‌کنند و بودجه این سازمانها از طریق کمکهای مردمی تامین می‌گردد. ظهور سازمان‌های غیردولتی (NGOها) در قرن اخیر به خصوص در چند دهه گذشته نشان دهنده آن است که با استفاده از وسایل ارتباط جمعی و سازماندهی و هدایت اقدامات داوطلبانه می‌توان در تحولات عرصه‌های اجتماعی و فرهنگی بخصوص فعالیت‌های عام‌المنفعه و غیر انتفاعی مفید باشد.

سازمان‌های مردم‌نهاد الگویی بر اساس مشارکت، مبتنی بر جامعه برای رسیدن به پیشرفت معنادر و اهداف مشخص تشکیل میشوند. هم چنین اینگونه سازمان‌ها از انجمن‌های داوطلبانه شهروندان متشکل شده که در این میان سازمان‌های مردم‌نهادی هستند که با توجه به نیازهای جامعه به خصوص نیازهای اقشار نیازمند، دانش‌آموزان، دانشجویان، بیماران خاص، بازنشستگان، سالمندان و معلولین با ظرفیت‌های جدیدی شکل گرفته‌اند.

مؤسسه خیریه کهریزک نمونه‌ی بارزی از این سمن‌ها می‌باشد که با هدف ارائه خدمت به سالمندان، معلولین و بیماران مبتلا به ام‌اس شکل گرفته است. این مجموعه یکی از بزرگترین سازمان‌های مردم‌نهاد در سطح خاورمیانه می‌باشد که با هدایت اعضای هیأت‌امنا و مدیره آن که از بدو تاسیس داوطلبانه ارائه خدمت می‌نمایند و نزدیک به بیش از ۳۰۰۰ نفر از نیازمندان جمعیت هدف خدمات مخصوص ارائه می‌کند.

موسسه خیریه کهریزک، به منظور پیگیری و تلاش در جهت حمایت و هدایت بیماران نیازمند، توانمندسازی معلولان و سالمندان، حل مسائل، مشکلات و همچنین ارتقاء دانش و آگاهی بیش از پیش نیروهای مادی و معنوی معلولین و سالمندان با حمایت نیک‌اندیشان گام‌های مؤثری را برداشته است.

در سال ۱۳۵۲ همزمان با تأسیس آسایشگاه خیریه کهریزک «توسط زنده یاد دکتر محمدرضا حکیم زاده»، بانوان نیکوکار تهران با همکاری سرکار خانم بهادرزاده تأسیس گردید. هدف این گروه: کمک‌رسانی همه‌جانبه به دکتر محمد رضا حکیم زاده در راه انانازی نخستین آسایشگاه خیریه در تهران برای نگهداری معلولان و سالمندان کم‌درآمد و نیازمند بود که شایان ذکر است امروزه بیش از ۳۰۰۰ بانوی داوطلب فعال در داخل و خارج از کشور حامی آسایشگاه خیریه کهریزک می‌باشند. این گروه در تلاشند تا با ایجاد محیطی گرم و پرمهر، نه تنها خلاء دوری از خانواده را برای مددجویان آسایشگاه کهریزک پر کنند بلکه با ارتقای توان جسمی و روحی آنان گام‌های مؤثری در تحقق بخشیدن به هدف‌های انسان‌دوستانه این دو سازمان بردارند.

در حال حاضر بیش از ۲۰۰۰ نفر از بانوان نیکوکار به طور مستمر و مستقیم در طول ماه در حال خدمت‌رسانی به مددجویان هستند و حدود ۴۰۰۰ نفر هم به طور پراکنده و غیر مستقیم به این مجموعه خدمت می‌کنند.

همه هفته تعداد ۹۰۰ نفر بانوی نیکوکار در روزهای هفته با حضور مستمر در آسایشگاه خدمات خود را در زمینه‌های نظیر: دلجویی، استحمام، نظافت و بهداشت، تغذیه به بیماران ناتوان و... ارائه می‌دهند به نحوی که بیش از ۵۰٪ خدمات پرستاری در آسایشگاه توسط بانوان داوطلب انجام می‌گیرد. این امر علاوه بر کاهش هزینه‌های آسایشگاه نقش عمده‌ای در تغییر روحیه، آرامش خاطر و دلگرمی مددجویان و پرسنل دارد.

این افراد هم چنین فعالیت خود را در دفاتر تهران به صورت خدمات اداری، اقتصادی، مالی و فعالیت در عرصه‌های داخلی و بین‌المللی، دستاوردهای فرهنگی، برگزاری بازارچه‌های فصلی ادامه می‌دهند و در زمینه‌های خدمات اداری نیز با معرفی و ایجاد ارتباط مردم با گروه و آسایشگاه خیریه کهریزک جهت جلب و جذب کمکهای مردمی ارتباط با دفاتر گروه در خارج از کشور و برگزاری تورهای ویژه جهت بازدید از آسایشگاه خیریه کهریزک به این مجموعه خدمت می‌کنند.

ما مانم به خالم گفت،

خالم به عالم گفت...؟!!

محمدرضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

از تبتتر این مطلب، کاملاً مشخصه که نویسنده (خودم رو میگم) میخواد درباره کسانی صحبت کنه که اصول و اخلاق راز داری رو رعایت نمی کنن و شنیده ها و دیده ها رو هنوز نه به داره نه به باره، همه جا میگن و حسابی داستان درست می کنند برای این و اون.

البته تو رو خدا به وقت خانوم ها به خودشون نگیرن که چرا تبتتر این شماره از اونها استفاده شده و نکته نویسنده منظور و نظرش فقط خانوم ها هستن. باید در جواب بگم اولاً که این ضرب المثل از قدیم مونده و من هیچ دخالتی در ساختن اون نداشتم. بعدش هم دهن لقیو خبر چینی اقا و خانوم نداره. تو محل زندگی، تو محل کار و تو همه جا، آدم دهن لق میتونه با افشای راز، اتفاقات زشت و ناخوشایندی رو درست کنه و آتیش به پا کنه که آخر سر، دودش تو چشم همه بره.

بگذریم!

هیچ وقت دقت کردین به وقتایی آدم داره با دوست یا آشنا یا همکار یا هر کس دیگه صحبت میکنه، نا خود آگاه از جمله ی (بین خودمون بمونه) یا (تو رو خدا پیش کسی نگي) استفاده می کنه! حتی بعضی وقتا پیش میاد که سفارش میشه (مبادا) به وقت این موضوع به گوش فلانی برسه. اون بدون، عالم و آدم می فهمن).

در مورد اول باید بگم: وقتی به هم سفارش می کنیم که به کسی چیزی نگیم، به این معنا نیست که به هم اعتماد نداریم، بلکه یا محیط انقدر نامطلوب شده که افراد میترسن نکته خبر به گوش خبرچین برسه و اون هم دست به کار بشه و یه (شری) درست کنه با این صفت زشت و به دور از اخلاق.

در مورد دوم هم وقتی میگیرم خبر به گوش فلانی نرسه، باید ببینیم این آدم چقدر خرابکاری کرده و چقدر دردسر برای این و اون به پا کرده که اسمش مساوی شده با خبرچین، به طوری که سفارش میشه خبر به او نرسه که اگر رسید، حسابی خرابکاری خواهد شد و اتفاقی که نباید بیوفته، نخواهد افتاد...

بله دوستان؛

تصور کنید تو محیطی کار و زندگی می کنیم که به عده نون به نرخ روز خور خودشون رو تو محله ی زندگی، عزیز کرده ی گنده ی محل یا فامیل می کنن.

امان از دست اینها که برای در آوردن دوزار نون حلال! به هر آب و آتیشی می زنن تا عزیز دل کدخدای محل باشن.

امان از دست دوستان به ظاهر دوستی که به اندازه ی یک ریالی (یک قرون) ارزش و اعتبار قائل نیستند برای جلسه ای که توی اون شرکت کردند و هنوز از تو جلسه در نیومدن، یهو می شنویم که مثل بمب خبری اون موضوعات همه جا پیچیده، غافل از اینکه معلوم نیست آقا یا خانوم سخن چین کدوم یک از اون گرامی دوستان بوده یا هستند.

و بالاخره اینکه واویلا از دست من و تو و اون که وسوسه می شه تا با گل آلود کردن آب، ماهی های تازه ای برای به سیخ زدن و نوش جان کردن شکار کنه که همه ی اینها خیری توش که نیست هیچ. شرابست و شر است و شر...

کلام آخر اینکه؛

بابا اونهایی که حقیقتاً آدمهای راز نگه داری نیستند، خودشون رو چند دقیقه ای بگذارند جای این همه آدم راز نگهدار. ببینید چه حالی میده پاک زندگی کردن و از شر و داستان تراشی دوری کردن. وقتی که خبر چینی از طرف تو نبوده باشه، سرت بالاست و هیچ ترس و واهمه ای از مواخذه و تنبیه نداری، نگران هیچی نیستی، که به وقت جایی گیر کنی و تنبیه بقیه ات رو بگیره.

اما اگر حضرت خلافکار یا بهتر بگم خبرچین من و تو باشیم، همیشه تمنون می لرزه که به روزی بند رو آب بدیم و شک نکنیم همین بند آب داده خواهد شد.

اگر از اخلاق مداری و بدذاتی نمی ترسید و نمی ترسیم، بترسید و بترسیم که شر سخن چینی به روزی گردن ها رو خواهد گرفت و مکافات عمل در انتظار خواهد بود.

نکات کلیدی برای برخورداری از سالمندی سالم

دکتر حسین نحوی نژاد / مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

پایه گذاری روش زندگی و رفتار سالم در خلال زندگی می تواند روی برخورداری از سالمندی با حداکثر ظرفیت مثبت، تأثیرگذار باشد.

این زیر بناها می تواند شامل موارد ذیل باشد:

۱- دیدگاه مثبت و مثبت نگری نسبت به حوادث و پدیده های زندگی و نحوه برخورداری انسان از مواهب و فرصت هایی که در دوران زندگی اش بنا به اتفاق، شانس و با تلاش برای وی پیش می آید، ایجاد توان پذیرش تغییرات و تحولات، عدم پذیرش تصور عامه از پیری و ناتوانی، حفظ سلامت عقلی و ذهنی و پرداختی به موضوعات مورد رضایت قلبی و احساسی، از جمله راهکارهای رسیدن به تصور و رویکرد صحیح است.

۲- برخورداری از تغذیه هوشمند؛ به این معنا که از کم خوری و پرخوری دوری گردد و تعادل غذایی متناسب با نیازهای بدنی و استفاده آگاهانه از گروه های مختلف غذایی و مکمل های مؤثر بر متابولیسم و ارتقاء سطح ایمنی در دستور کار قرار گیرد. موارد ذیل در برخورداری از تغذیه مناسب بسیار مفید است:

- تست کردن انواع غذا و شناخت ذائقه و تمایلات غذایی
- استفاده از اغذیه ارزشمند و متنوع
- تأکید میل کردن دائمی صبحانه
- کنترل حجم وعده های غذایی
- حفظ تعادل در مصرف هر نوع مواد غذایی
- مصرف مناسب آب در طول شبانه روز
- اجتناب از اغذیه دارای کلسترول بالا
- دوری از مصرف زیاد سدیم
- مصرف متعادل قند و شکر
- رعایت تعادل غذایی در محیط های خارج از خانه نظیر رستوران و مهمانی ها
- محاسبه و شمارش کالری مواد غذایی مصرفی

۳- فعالیت بدنی که متناسب با وضعیت فیزیولوژی، نوع بیماری ها و نیز کالری دریافتی هر فردی باشد که در نهایت منجر به تناسب اندام، کاهش فشارخون و کنترل دیابت و بیماری های استخوانها و مفاصل خواهد شد.

مدت زمان فعالیت های بدنی بایستی مشتمل بر ۱۵۰ دقیقه در هفته و ترجیحاً ۲ بار در طول روز باشد که هدف از آن به دست آوردن تعادل، قدرت عضلانی، انعطاف پذیری بدن و بالا بردن ظرفیت فعالیت باشد.

ضمناً فعالیت های بدنی بایستی جزء جدایی ناپذیر زندگی روزمره بوده و به عنوان این همراهی تلاش شود که اولاً: به عنوان یک اولویت، ثانیاً: به روش آسان انجام شود، ثالثاً: در جمع صورت پذیرد و بالاخره اینکه مفرح باشد.

۴- فعالیت مغزی و دوری از انفعال و کم کاری استفاده از فعالیت های اصلی مغز و به چالش کشیدن مداوم فرآیند هوش، حافظه و تفکر که به سرزندگی و پویایی سلول های مغزی و به تعویق افتادن فرآیند زوال مغز کمک می کند.

کار کردن با تلفن های همراه به ویژه انواع هوشمند، استفاده از کامپیوتر و اینترنت، بازی های ویدئویی، موسیقی و شرکت در رویدادهای فرهنگی، ورزشی و هنری روز می تواند در ایجاد فرایند به روز بودن افراد بسیار مهم باشد.

همچنین به موارد فوق الذکر می توان تمرینات ذهنی، ارتقاء مهارت حل مسئله و تصمیم گیری و اهتمام به آموزش در تمام عمر (زگهواره تاگور) را اضافه نماییم.

مغز انسان به موارد ذیل واکنش مثبت نشان می دهد و به کارآیی آن افزوده می شود: جمع گرایی و اجتماعی شدن، تحریک مغزی و دوری از انفعال، فعالیت بدنی، تغذیه مناسب و خواب کافی

جمع گرایی و اجتماعی شدن و گسترش ارتباطات کلامی، احساسی و عاطفی باعث ایجاد شادمانی، کاهش افسردگی و در نهایت ارتقاء بهره مندی از سلامت و رفاه جسمی و روانی خواهد شد.

۵- فعالیت و مشارکت اجتماعی و تلاش در جهت مؤثر بودن در مناسبات خانوادگی و جامعه پیرامون که باعث ایجاد سهم مولد برای تصمیم سازی و منزلت اجتماعی و در نهایت بهبود تعاملات انسانی و عاطفی و ارتقاء سلامت روان می گردد.

۶- انطباق با زمانه بدین معنا که هیچ گاه از فرآیند یادگیری و به روز شدن اجتناب نشود و آمادگی ارتباط سازنده بیشتر بر اساس تغییرات قهری اجتماعی وجود داشته باشد.

۷- مراقبت از ایمنی شخصی چه در محیط منزل که بر اساس برآوردها ۷۰ درصد حوادث اتفاقی دوران سالمندی در منازل رخ می دهد لذا ایمن کردن فضای خانه نقش اساسی در آرامش و اجتناب از حوادثی مانند سقوط سالمندان دارد و در محیط بیرون از خانه نیز مراقبت از وسایل نقلیه موتوری چه در موقعی که خود شخص سالمند رانندگی می کند یا اینکه عابر باشد، الزامی است. مراقبت از بهداشت شخصی و نظافت و دوری جستن از عوامل بیماری زای ایجاد کننده بیماری های عفونی مانند آنفلوانزا یا عوامل مؤثر در بیماری های غیر واگیر مزمن نظیر رابطه مصرف نمک و فشارخون بالا، از موضوعات مهم ارزیابی می شود. برای حفظ و مراقبت دائمی از سلامت شخصی در مواقع حوادث، تدابیر لازم برای وقوع موارد اورژانس نظیر حوادث طبیعی (سیل، طوفان، برف و بوران، زلزله و ...) یا حوادث و سوانحی نظیر سقوط و سوختگی و حمله قلبی از جمله مسائل ضروری است.

مطلب مهم دیگر، آمادگی سالمندان برای پیشگیری از حقه بازی افراد شیاد و کلاهبرداری های فضای مجازی و واقعی در راستای سوء استفاده از اموال و دارائی های آنان است.

۸- دانستن آمار و ارقامی که در رابطه با وضعیت سلامت آنان کلیدی بوده و در جهت درمان و کاستن از آسیب های جسمی و روانی مفید است. مواردی نظیر اینکه کلسترول باید زیر ۲۰۰ باشد، تری گلیسرید زیر ۱۵۰، فشارخون در محدوده ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه، قندخون زیر ۱۰۰، شاخص توده بدنی (BMI) در محدوده ۱۸ تا ۲۵، اندازه دور کمر کمتر از ۱۰۰ سانتی متر در مردان و ۸۷.۵ متر در زنان.

۹- مدیریت استرس که شامل ایجاد تغییرات در دو محور موقعیت و عکس العمل است. به عنوان مثال؛ باید از موقعیت ها و افراد استرس زا دوری کرد و یا جایگزینی برای آنها در نظر گرفته شود و در خصوص عکس العمل های شخص در مواقع استرس باید واقعیت موارد استرس زا را بپذیریم و تلاش نماییم که تا حد امکان خود را با آن فرد یا موقعیت تطابق دهیم. در ضمن ایجاد زمان آسودگی و استراحت به دور از موارد استرس زا و نیز ارتباط سازنده با دیگران از جمله راه های کاهش آسیب های ناشی از استرس است. همچنین انجام فعالیت هایی که منجر به ایجاد رضایت قلبی می شود و نیز حفظ شوخ طبعی، نیز نقش به سزایی دارد.

۱۰- توجه به مسائل اساسی مالی و اقتصادی نظیر افزایش درآمد، مدیریت پول، استفاده منطقی از اعتبارات و کارتهای اعتباری و الگوی مصرف، در نظر گرفتن بودجه مورد نیاز در خصوص آسایش و حفظ سلامت از محورهای ارتقاء کلی سلامت است.

۱۱- برخورداری از خواب مناسب بسیار مهم است و می تواند اثرات مثبتی بر مواردی همچون حافظه و یادگیری، سوخت و ساز بدن و وزن، ایمنی، خلق و خو، سلامت قلب و عروق و پیشگیری از بیماری ها داشته باشد.

توصیه هایی برای خواب مناسب و کافی به شرح ذیل وجود دارد:

- استفاده از تخت صرفاً جهت خوابیدن (مثلاً تخت جای مطالعه و تماشای تلویزیون نیست)
 - بستن پرده ها
 - انجام فعالیت های بدنی و ورزشی در ساعات عصر یا اوایل صبح و اجتناب از ورزش قبل از خواب
 - اجتناب از مصرف قهوه، سیگار و الکل حداقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از رفتن به رختخواب
 - حفظ یکسانی ساعت خواب در هر شب و نیز ساعت بیدار شدن در صبح
 - باید بدانیم که چرت روزانه باعث اختلال در خواب شبانه خواهد شد
- ۱۲- اختصاص وقت به خود و صرف کردن بخشی از زندگی در راستای آرامش بیشتر خویشتن با انجام کارهایی نظیر:

- ✓ سعی در کسب شناخت بیشتر از حقیقت وجودی خود
- ✓ مراقبت بیشتر از سلامت و آرامش شخصی
- ✓ برخورداری از استراحت و اوقات فراغت مناسب
- ✓ تلاش بدنی بیشتر
- ✓ تغذیه مناسب و نوشیدن آب کافی
- ✓ شوخی و خنده
- ✓ آموختن مهارت "نه" گفتن
- ✓ تهیه لیست کارهایی که بایستی انجام شود

در نهایت ذکر این نکته خالی از لطف نیست که با تجربه یک روش زندگی سالم در طول عمر خود، قادر خواهیم بود که توانایی بیشتری برای اتخاذ رویکرد مثبت به فرآیند سالمندی داشت باشیم.



تأثیر تمرینات ورزشی و فعالیت بدنی بر کیفیت خواب و کیفیت زندگی در سالمندان

فاطمه محمدی راد / کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

انسانها حدود یک سوم دوران زندگی خود را در خواب می گذرانند. خواب یک از مهمترین فرایندهای چرخه شبانه روزی است که نقش زیادی در حفظ سلامت جسمی، ذهنی و عملکرد هیجانی بخصوص در افراد سالمند دارد. از سوی دیگر، پیری و سالمندی نیز با کاهش عملکردی بافت ها و اندام ها و افزایش خطر ابتلا به اختلالات مرتبط با پیری مشخص می شود. با افزایش سن کیفیت و ساختار خواب به دلایل مختلفی از جمله ایجاد اختلال در ریتم ساعت شبانه روزی و تغییر ریتم ملاتونین دچار تغییر می شود.

بنابراین همه این تغییرات ممکن است منجر به اختلالات خواب و در نتیجه ضعف سلامتی در افراد مسن گردد. محققان پی برده اند که تغییر در سبک زندگی، به ویژه مشارکت منظم در فعالیت ورزشی و بهداشت خوب خواب، تأثیرات مثبتی بر مفهوم کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی در افراد مسن دارد. به نظر می رسد، بین فعالیت ورزشی و خواب رابطه وجود دارد و خواب نیز می تواند تأثیرات متقابلی بر نتایج سلامتی داشته باشد. همچنین مطالعات نشان داده اند افرادی که مشکلاتی مرتبط با خواب دارند نیز از نظر جسمی بی تحرک هستند.

در حالی که مشارکت در فعالیت های ورزشی می تواند کیفیت خواب را در بزرگسالان مسن افزایش دهد. از طرفی فعالیت بدنی منظم، مرگ و میر بزرگسالان را کاهش می دهد، کیفیت زندگی را ارتقاء می دهد و در نارسایی قلبی مزمن، چاقی و دیابت مفید است. چندین مطالعه نیز نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم الگوی خواب را بهبود بخشیده و بر کیفیت زندگی افراد مسن اثر می گذارد.

اختلالات خواب در بزرگسالان به عوامل مختلفی از جمله استفاده از کافئین، تنباکو و الکل مربوط می شود. امروزه بیماری های سندرم آپنه خواب (SAS)، اختلال رفتاری سریع حرکت چشم (REM) (RBD)، سندرم پاهای بی قرار (RLS) و بیماری های روانپزشکی مانند افسردگی و اضطراب در افرادی که دارای اختلالات خواب هستند، مورد توجه و بررسی قرار گرفته است. این معضل را در زندگی مدرن می توان با کاهش زمان خواب و بدتر شدن کیفیت خواب به دلیل تغییر در سبک زندگی (کارکردن تا دیر هنگام، استفاده از رایانه و اینترنت و تماشای تلویزیون در اواخر شب) مشخص کرد.

به نظر می رسد بیش از نیمی از افراد مسن از بی خوابی رنج می برند و این بی خوابی حداقل شامل یک نمونه از مشکلات در شروع خواب ۳/۴٪، حفظ خواب ۱۵٪، یا بیداری صبح زود ۸٪ می باشد. در بیماری پارکینسون نیز اختلالات خواب (SD) دومین شکایت شایع است که ۶۴٪ بیماران مبتلا به پارکینسون را درگیر می کند، از ۱/۴۱٪ در بیماران تازه مبتلا شده تا ۳/۷۸٪ در بیمارانی که مدت طولانی تری درگیر این بیماری هستند.

از طرفی خستگی یکی از مهمترین شاخص های سندرم آسیب پذیری است که اغلب در افراد مسن مشاهده می شود و می تواند بر توانایی عملکرد، زندگی خانوادگی و روابط اجتماعی تأثیر منفی بگذارد، این در حالی است که به خوبی نشان داده شده است که تمرینات ورزشی می تواند اختلالات ناشی از سندرم آسیب پذیری را کاهش دهد. خواب مناسب سبب ارتقا عملکرد سیستم ایمنی، تثبیت حافظه، تعدیل فرایند متابولیکی در سطح مولکولی و حفظ کاتیکول آمین ها در مغز می گردد و در بالیدگی ارگان های بدن نقش مهمی را ایفا می کنند. همچنین ثابت شده است فعالیت بدنی اثر مطلوبی بر افزایش سطوح عملکردی برخی از حجم ها و ظرفیت های ریوی و در نتیجه بهبود کیفیت خواب دارد.

برخی از سایتوکین های پیش التهابی مانند اینترلوکین تحت تأثیر رفتار خواب و بیداری و به عبارت دیگر کیفیت خواب تغییر می نماید این سایتوکین ها به وسیله ماکروفاژها، منوسیت ها و سلول های اپیتلیال تولید و دارای ویژگی های التهابی، متابولیکی، هماتوپویتیکی و ایمنولوژیکی هستند و در پاسخ به عفونت ها، تهاجم میکروبی و التهاب جهت تعدیل ایمنی بدن ترشح می شوند و موجب بروز واکنش هایی از قبیل فیبروزیس و یا ورود سلول های التهابی به بافت هدف می گردد که مشخص شده فعالیت ورزشی ممکن است با کاهش شاخص های التهابی، کیفیت خواب را بهبود بخشد.

مطالعات بسیاری تاثیر انواع تمرینات ورزشی بر کیفیت خواب و کیفیت زندگی سالمندان را مورد بررسی قرار داده اند. در تحقیقی مشخص شد که ورزش هوازی با شدت متوسط سنگ بنای اساسی در بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به نوروپاتی محیطی در دیابت نوع ۲ است.

در پژوهشی، تاثیر تمرینات هوازی بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی، آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی بزرگسالانی که به تازگی از بیمارستان مرخص شده بودند مورد بررسی قرار گرفت و گزارش شد که کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی این افراد با بهبودی همراه بوده است. این یافته ها نشان می دهد که ورزش باید به عنوان بخشی از درمان افراد مسن در معرض خطر افت عملکرد قرار بگیرد. علاوه بر این محققین گزارش کرده اند که شرکت در برنامه تمرینی مقاومتی، تاثیرات مثبتی بر کیفیت خواب افراد مسن دارد. ورزش و فعالیت بدنی یک روش جایگزین یا مکمل برای مشکلات خواب پیشنهاد شده است.

از طرف دیگر، تحقیقات در حال رشد، حاکی از آن است که بین میزان خواب و وزن افراد رابطه وجود دارد. مداخلات متعددی برای کاهش شیوع و پیامدهای اختلالات خواب مرتبط با سن از جمله عوامل دارویی، رژیم غذایی، ریلکسیشن و تمرینات ورزشی پیشنهاد شده است. مطالعات قبلی گزارش کرده اند که مداخلات غیر دارویی به اندازه مداخلات دارویی بدون احتساب اثرات منفی مرتبط با دارو، موثر هستند. از این نظر، رابطه دوسویه ای بین فعالیت بدنی و خواب پیشنهاد شده است. بنابراین، ورزش به عنوان یک مداخله غیر دارویی برای بزرگسالان با کیفیت پایین خواب یا خواب بی نظم پیشنهاد می شود.

نتایج نشان می دهد که سالمندانی که به طور منظم در تمرینات ورزشی شرکت می کنند، به صورت معنا داری از کیفیت زندگی و کیفیت خواب بهتری سود می برند. کمبود خواب در افراد مسن و سالمند باعث اختلال در عملکرد شناختی، خلق و خوی، متابولیسم گلوکز، تنظیم اشتها و عملکرد ایمنی می شود.

پتی و همکاران پیشنهاد نمودند که خواب یک فرآیند گلیکوژنتیکی است که ذخایر گلوکز را در سلول های عصبی دوباره پر می کند در حالی که چرخه بیداری برای تجزیه مجدد گلیکوژن طراحی شده است این نتیجه گیری ممکن است نشان دهد که روند خواب، مغز را در سطح غدد درون ریز و مستقل از تنظیم هورمونی متابولیسم و حذف مواد زائد در سطح سلولی تحت تاثیر قرار می دهد. از نظر فیزیولوژیکی، خواب یک فرآیند کنترل شده درونی و بیرونی است که توسط تعامل ساعت شبانه روزی و مکانیزم های هموستاتیک ساخته می شود.

حفره های ریز و غیر لنفاوی ماشین مولکولی محیط مرکزی، عوامل خارجی را تشکیل می دهند عوامل داخلی شامل مکانیسم های شبانه روزی مولکولی ذاتی است که ریتم شبانه روزی متابولیسم را تعدیل می کند. به طور خاص، این مکانیسم های مولکولی شامل حلقه های بازخورد مثبت و منفی است که پروتئین های درون سلول را تولید می کنند و بدین ترتیب بر کیفیت و چگونگی خواب انسان و بخصوص افراد سالمند تاثیر می گذارد.

از دهه اخیر تاکنون کیفیت زندگی سالمند مورد توجه و اهمیت زیادی قرار گرفته است و تمرینات ورزشی مناسب برای سالمندان به ترتیب الویت: ۱- تمرینات منظم ورزش در آب ۲- تمرینات ترکیبی هوازی و مقاومتی ۳- تمرینات هوازی با شدت متوسط ۴- تمرینات هوازی با شدت پایین ۵- تمرینات بی هوازی با شدت متوسط ۶- تمرینات بی هوازی با شدت پایین ۷- تمرینات مقاومتی با کش تراباند می باشد که باعث بهبود کیفیت خواب (تنظیم دمای مرکزی بدن - ترشح ملاتونین- افزایش سطح آدنوزین- بازسازی بهتر ذخایر بدن) و بهبود کیفیت زندگی (افزایش قدرت- افزایش استقامت عضلانی- افزایش استقامت قلبی عروقی- کاهش آتروسی عضلانی- کاهش مقاومت به انسولین) می شود.

منابع:

- مقاله استاد فیزیولوژی ورزشی گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران آقای دکتر بختیار ترتیبیان

- مقاله آقای دیاکو حیدری کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

- Zhang w, Qu J, Liu G-H, Belmonte JCI. The ageing epigenome and its rejuvenation. Nature reviews Molecular cell biology. 2020:1-14.

- <https://doi.org/10.1038/s41580-019-0204-5>



مراقبت پرستاری از بیماران مبتلا به تشنج

مهوش مباشرت / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی
علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

تشنج در سالمندان پدیده شایعی بوده و تشخیص و درمان آن از اهمیت زیادی برخوردار است. تشنج ثانویه حاد در این گروه سنی به طور عمده به دنبال سکته مغزی و آنسفالوپاتی های متابولیک رخ می دهند. علل اصلی ایجاد تشنج در افراد مسن شامل بیماری های عروقی مغز، دمانس دژنراتیو و در حدود یک سوم موارد، علل کریپتوژنیک (سکته مغزی بدون علت مشخص) هستند. تشنجات با شروع دیررس معمولاً از نوع کانونی با یا بدون ژنرالیزه شدن ثانویه می باشند که به علت تظاهرات آتینیک، تشخیص آنها نیازمند شک بالینی قابل توجه است. اخذ شرح حال دقیق و ارزیابی پاراکلینیک مناسب برای تایید تشخیص و رد سایر تشخیص های افتراقی در این بیماران، مورد نیاز است.

بحث:

تشنج، مجموعه ای از فعالیتهای غیرطبیعی حرکتی، حسی، اتونومیک (خودکار) و یا روانی (یا ترکیبی از همه این موارد) می باشد که به دلیل تخلیه الکتریکی ناگهانی در سلولهای مغزی به وجود می آید، ممکن است قسمتی یا همه ی مغز، درگیر این اختلال شود. تشنج نشانه بروز یک فعالیت سلولی همزمان، غیرطبیعی و شدید در مغز است که می تواند به صورت تغییر در وضعیت روانی، سطح هوشیاری، حرکات نمایان شود. تشنج ممکن است به علل غیر صرعی دیگری مانند هیپوگلیسمی، تب، افت فشار خون، میگرن و ضربه مغزی به صورت تونیک و کلونیک بروز یابد. این عارضه معمولاً با حمله صرع اشتباه گرفته می شود.

تشنج فعالیت الکتریکی غیر طبیعی و ناگهانی در مغز است که منجر به اختلال موقتی شده و نشانه های آن شامل از دست دادن موقتی حافظه و پرش دست هستند. اما صرع یک اختلال عصبی مزمن است که با تشنجهای مکرر و بدون محرک مشخص می شود. این بیماری زمانی شناسایی می شود که فرد حداقل دو تشنج بدون تحریک داشته باشد. استفاده از خوراکی های محرک مانند چای، قهوه، شکلات، شکر، شیرینی ها، نوشابه، نمک اضافی غذا، ادویه ها و پروتئین های حیوانی ممکن است با تغییر ناگهانی متابولیسم بدن باعث تشنج شوند. خوردن یک میان وعده حاوی پروتئین و فیبر، مانند پنیر و انواع توت ها، مرغ کبابی و نان سبوس دار، پس از تشنج کمک می کند تا فرد مبتلا به تشنج احساس بهتری داشته باشد. نتایج مطالعات نشان می دهد که اکثر علل تشنج، بیماریهای عروقی مغزی و در مرحله بعد، علل ناشناخته می باشد. به طور کلی بر اساس محل فعالیت غیرطبیعی مغز تشنج را به سه دسته ی تقسیم می کنند:

۱. کانونی
۲. عمومی
۳. ناشناخته

تشنج کانونی

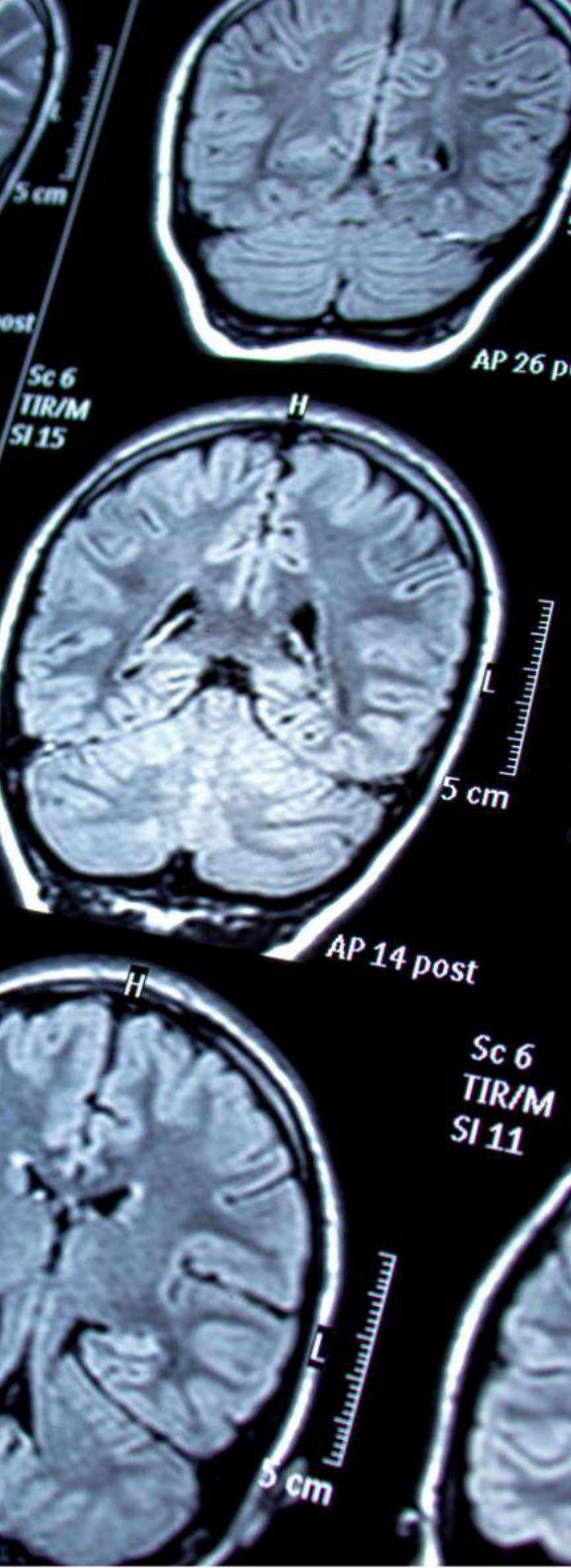
تشنج های کانونی از یکی از نیمکره های مغزی منشا می گیرند. تشنج های کانونی شامل از دست دادن یا تغییر سطح هوشیاری یا آگاهی هستند. در این حالت فرد ممکن است به یک نقطه خیره شود و به محرک طبیعی خود پاسخ ندهد یا حرکات تکراری انجام دهد. گونه دیگر تشنج کانونی وجود دارد که ممکن است در آن سطح هوشیاری تغییری نکند ولی باعث ایجاد اختلال در عواطف و احساس فرد مانند تغییر در مزه و بوی غذاها شود. در این حالت ممکن است به حرکات ناخواسته یک قسمت بدن مانند دست یا پا یا علائمی مانند سرگیجه و چشمک زدن نیز منجر شود.

تشنج عمومی

تشنج هایی که همه قسمت های مغز را درگیر می کنند تشنج عمومی نامیده می شوند به عبارت دیگر تشنج هایی که در داخل مغز اتفاق می افتد و به سرعت به صورت دو طرفه شبکه های مغزی را بر هم می زند، تشنج عمومی نامیده می شوند.

انواع تشنج عمومی:

تشنج	آبسنس	(absence seizure)
تشنج	تونیک-کلونیک	(tonic-clonic seizure)
تشنج	میوکلونیک	(myoclonic seizure)
تشنج	تونیک	(tonic seizure)
تشنج آتونیک	(atonic seizure)	



تشنج اِبنسِنس(Absence): اغلب در کودکان ظاهر می‌شود. این عارضه ممکن است باعث از دست دادن آگاهی در کوتاه مدت شود. پلک زدن بسیار سریع یا خیره ماندن (بدون تمرکز روی جسمی مشخص) از علائم شاخص تشنج اِبنسِنس هستند.

تشنج تونیک–کلونیک (tonic-clonic seizure): این نوع تشنج شناخته شده‌ترین نوع تشنج به شمار می‌آید و در دو مرحله رخ می‌دهد: مرحله اول تونیک و به دنبال آن مرحله دوم کلونیک.

در مرحله تونیک فرد هوشیاری خود را از دست می‌دهد، بدنش سفت می‌شود و ممکن است روی زمین بیفتد.

در مرحله کلونیک عضلات دچار حرکات سریع و ناگهانی یا اسپاسم شده و اندام‌ها تکان می‌خورند، ممکن است فرد کنترل مثانه یا روده‌اش را از دست بدهد، زبان یا داخل گونه خود را گاز بگیرد یا در تنفس دچار مشکل شود. این نوع تشنج معمولاً پس از چند دقیقه متوقف می‌شود، اما در برخی موارد ممکن است بیشتر طول بکشد. در ضمن فرد بعد از تمام شدن این تشنج، ممکن است دچار سردرد، خستگی یا گیجی شود یا اتفاقی که برایش پیش آمده را به یاد نیاورد.

تشنج‌های میوکلونیک: در این نوع تشنج بعضی از قسمت‌ها یا تمام بدن به شکلی که تشنج تونیک باعث می‌شود تمام عضلات فرد به طور ناگهانی سفت شوند، مثل حرکات تکان فرد دچار شوک الکتریکی شده باشد، به طور ناگهانی تکان می‌خورد.

تشنج‌های تونیک: ه اول تشنج تونیک–کلونیک؛ در این نوع تشنج اگر یک ناحیه از مغز درگیر شود، سفت شدن ممکن است از قسمتی از بدن شروع شود و موضعی باقی بماند که به آن تشنج تونیک کانونی می‌گویند؛ و چنانچه هر دو طرف مغز درگیر شوند، ممکن است کل یا هر دو طرف بدن از همان ابتدا دچار سفتی و تشنج شوند؛ که به آن تشنج تونیک جنرالیزه می‌گویند. در این حالت اگر فرد ایستاده باشد، این تشنج می‌تواند منجر به از دست دادن تعادل و زمین خوردن فرد شود.

تشنج آتونیک: باعث می‌شود فرد تون ماهیچه‌ای یا عضلانی خود را از دست بدهد، تمام عضلاتش به طور ناگهانی شل شوند و احتمال زمین خوردن و آسیب دیدنش بیشتر شود.

تشنج ناشناخته: شامل اسپاسم های حمله ای می باشد و تشنجی است که هنوز اطلاعات کافی در مورد فرآیند آن به دست نیامده است و ممکن است بر اساس ماهیت آن، تشنج حمله ای یا حاد، متابولیک، ایمون، عفونی یا به علت ناشناخته باشد.

محرک های تشنج :در تعداد کمی از افراد عواملی مثل عصبانیت شدید، ورزش شدید، موسیقی بلند، یا نورهای چشمک‌زن به عنوان محرک‌های تشنج عمل می‌کنند. در این حالت تشنج بلافاصله بعد از این محرک‌ها رخ می‌دهد. اگرچه کاملاً قطعی نیست اما ممکن است عوامل دیگری نیز مانند تب، دوره قاعدگی، کمبود خواب و استرس نیز احتمال وقوع تشنج را در بعضی از افراد افزایش بدهند.

علائم تشنج: هر کدام از انواع تشنج می‌توانند منجر به بروز علائم مختلفی شوند. ضمن این‌که بیشتر تشنج‌ها فقط چند ثانیه یا چند دقیقه طول می‌کشند.

به عنوان مثال افرادی که تشنج‌های تونیک–کلونیک دارند، ناگهان غش می‌کنند، بدن آن‌ها سفت می‌شود و سپس دچار تکان‌های ناگهانی می‌شوند، در حالی‌که انواع دیگر تشنج علائم کمتری را ایجاد می‌کنند. به عنوان مثال، بعضی از افراد تنها در یک بازو یا بخشی از صورت خود حرکات لرزشی دارند. افراد دیگر به طور ناگهان برای چند ثانیه به جایی خیره می‌شوند. گاهی اوقات، افراد قبل از تشنج می‌توانند تشخیص بدهند که در شرف آن هستند. در این مواقع آن‌ها احساس خاصی پیدا کرده یا بوی خاصی را استشمام می‌کنند، به این احساس «اورا» می‌گویند. آیا تشنج به معنی ابتلا به صرع است؟ صرع به وضعیتی گفته می‌شود که در آن فرد در معرض تشنج‌های مکرر قرار می‌گیرد اما همه کسانی که تشنج داشته‌اند، صرع ندارند. تشنج‌های غیرصرعی می‌توانند ناشی از برخی شرایط دیگر مثل قندخون پایین یا ضربه مغزی باشند. صرع یک بیماری شایع و یک اختلال در مغز است که می‌تواند در هر سنی شروع شود. تشنج انواع مختلفی دارد و فرد مبتلا به صرع می‌تواند با بیش از یک نوع تشنج مواجه شود.

اقدامات ضروری در هنگام رخ دادن تشنج

حفظ خونسردی: اولین و مهم‌ترین اقدام در هنگام رخ دادن تشنج ، حفظ آرامش و تسلط بر خود است. بدین ترتیب، شانس مدیریت بهتر شرایط افزایش می‌یابد، البته باید سریع و به دقت اقدام نمود. اکثر تشنج‌ها در مدت سه دقیقه به پایان می‌رسند، پس از پایان تشنج، فرد به حالت عادی برگشته و تنفس او به روال طبیعی خود بازمی‌گردد.

محافظت از سر بیمار: در طول حمله، باید به‌خوبی از سر بیمار مراقبت نمود. این کار باعث می‌شود که او در اثر تکان‌های شدید دچار آسیب نشود. بهتر است سر و گردن بیمار را در یک راستا نگه داشت تا از صدمات احتمالی جلوگیری شود. قرار دادن یک جسم نرم مانند بالش یا یک زاکت تا شده زیر سر او نیز می‌تواند مفید باشد. همچنین، چرخاندن فرد به پهلو به باز شدن راه تنفسی او و خارج شدن بزاق از دهان کمک می‌کند. نگه داشتن دست و پای بیمار ابتدا توصیه نمی‌شود؛ زیرا حرکات شدید و انقباضی ممکن است موجب دررفتگی یا شکستگی دست و پای او شود. اما اگر حمله تشنج در مجاورت آتش یا لبه پله‌ها رخ داده برای جلوگیری از افتادن بیمار در محل خطر، وی را با احتیاط از محل خطرناک دور کرد. در صورتی که بیمار در حالت بیهوشی قرار دارد به اجبار به او دارو داده نشود، زیرا خطر آسپیراسیون و مرگ وجود دارد. معمولاً حالت بیهوشی فرد بین ۲ تا ۳ دقیقه طول می‌کشد.

ایمن‌سازی محیط اطراف بیمار: باید هرگونه اشیاء سخت یا تیز نزدیک بیمار را دور کرد. همچنین، اگر ممکن است، عینک، کراوات یا روسری او را خارج نمود. در صورتی که فرد نشسته باشد، به آرامی او را روی سطحی صاف قرار داده تا از خطر سقوط جلوگیری شود.

خالی کردن محل از جمعیت :برای تسهیل در ارائه کمک به بیمار تشنجی، لازم است محیط اطراف او را از جمعیت خالی شود. در مکان‌های عمومی، بهتر است راهی برای عبور تیم‌های اورژانس باز کرد و از تماشاچیان خواسته شود که محل را ترک نمایند.

تماس با اورژانس: اگر این اولین تشنج شخص است یا در شرایطی مانند بارداری یا دیابت، تشنج رخ داده یا اینکه فرد دچار صدمه شده است و در صورتی که تشنج بیشتر از پنج دقیقه ادامه داشته باشد یا بعد از آن فرد به هوش نیاید، بلافاصله از خدمات اورژانس استفاده شود.

داشتن اطلاعات پزشکی ضروری: بهتر است افراد مبتلا به این بیماری، اطلاعات کلیدی خود را شامل نوع بیماری، شماره تماس اضطراری، داروهای مورد مصرف و حساسیت‌های دارویی در یک دستبند یا گردنبند یا به صورت یادداشت شده در جیب خود داشته باشند. این اطلاعات در مواقع اضطراری به اطرافیان و پزشکان کمک می‌کند تا درک بهتری از وضعیت بیمار داشته باشند.

درمان تشنج

در حال حاضر هیچ درمان شناخته‌شده‌ای برای خود بیماری تشنج به‌طور خاص وجود ندارد، اما می‌توان از حملات تشنجی در بیماری‌هایی مانند صرع جلوگیری و آنها را درمان کرد. این درمان‌ها شامل استفاده از داروهای ضد صرع، عمل جراحی یا تحریک عصب واگ می باشد . اهداف درمانی شامل بهبود کیفیت زندگی فرد، کاهش دفعات تشنج و به حداقل رساندن تاثیر تشنج بر عملکرد روزانه می باشد. تشنج طولانی مدت (تونیک–کلونیک) یک وضعیت اورژانسی پزشکی است. به طور کلی، تشنج ژنرالیزه تونیک–کلونیک که ۵ دقیقه یا بیشتر طول بکشد خطرناک است.

علل تشنج شامل عوامل زیر می باشد :

ایدیوپاتیک: نقایص تکاملی و ژنتیک

اکتسابی: هیپوکسمی به هر علت، آسیب دیدگی سر، تب، نارسایی عروقی، افزایش فشارخون، عفونت‌های سیستم عصبی مرکزی(مننژیت)، وضعیت‌های توکسیک و متابولیک مثل نارسایی کلیوی، کاهش کلسیم، سدیم و گلوکزخون، تومورهای مغزی، قطع دارو و آلرژی

ارزیابی پرستاری: شامل گرفتن تاریخچه و معاینه بدنی می باشد.

در گرفتن تاریخچه، تشخیص تشنج‌های ناشی از صرع با تجزیه و تحلیل تاریخچه بالینی دقیق بیمار و انجام آزمایش‌های جانبی برای تأیید، انجام می‌شود. کسی که حملات مکرر بیمار را مشاهده کرده است، معمولاً بهترین فرد برای ارائه شرح حال دقیق است. با این حال، بیمار جزئیات ارزشمندی در مورد دیدن هاله ها، وضعیت هوشیاری و حالات پس از حمله را ارائه می‌دهد.

تدابیر پرستاری در خلال بروز حملات:

- مشاهده و گزارش توالی و ترتیب نشانه‌های به وجود آمده شامل: پیشامدها و اختلالات قبل از بروز تشنج، وقوع پیش درآمد یا اورا (دیداری، شنیداری، بویایی)، تشخیص ناحیه شروع حرکات تشنجی، سفتی بدن، نوع حرکات به وجود آمده در بخش‌های درگیر بدن، وجود یا عدم وجود حرکات خودکار یا اتوماتیک هر دو مردمک چشم، بی‌اختیاری در دفع ادرار و مدفوع، طول مدت هر حمله ی تشنجی، عدم هوشیاری در صورت بروز و طول مدت آن، وجود هر نوع فلجی یا ضعف آشکار در دست‌ها و پاها، اختلال در تکلم و...
- پیشگیری از بروز آسیب دیدگی و حمایت از بیمار (هم حمایت جسمی و هم روانی)
- خلوت کردن اطراف بیمار
- قرار دادن بیمار بر روی زمین در صورت امکان و یا کاهش ارتفاع تخت
- باز کردن لباس‌های تنگ
- بالا بردن نرده‌های کنار تخت
- اگر قبل از بروز حمله، اورا وجود دارد برای کاهش احتمال گاز گرفتن زبان یا لب، یک ایروی دهانی برای بیمار بگذارید.
- هرگز سعی در بازکردن فک‌های بیمار که در اثر اسپاسم بسته شده‌اند، نشود.
- هیچ کوششی در جهت محدود کردن حرکات بیمار در خلال تشنج نباید صورت گیرد.
- در صورت امکان بیمار را به یک پهلو خوابانده و سر وی را اندکی به طرف جلو خم شود.

نتیجه گیری:

تشنج در سالمندان پدیده شایعی بوده و تشخیص و درمان آن از اهمیت زیادی برخوردار است. تشنجات ثانویه حاد در این گروه به طور عمده به دنبال وقایع حاد داخل حجمچه مانند سکته مغزی حاد، ضربه به سر، عفونت مغزی، بیماریهای سیستمیک منجر به انسفالوپاتی و مسمومیت دارویی رخ می دهند. در سالمندان مانند سایر گروه های سنی اخذ شرح حال مناسب در زمان حملات و افت هوشیاری از اهمیت خاصی برخوردار است و در تایید یا رد تشخیص های افتراقی، تعیین نوع صرع و درمان انتخابی کمک کننده می باشد.

منابع: ۱-جانیک ال هینکل(۲۰۱۸).پرستاری داخلی جراحی برون- سودارت. ترجمه : مهسا پورشعیان و احمد علی اسدی نوابی(۱۳۹۷). انتشارات اندیشه رفیع
Tabrizi N, Zarvani A, Sharifi Razavi A, Cheraghmakani H. Seizure and Epilepsy in Elderly Patients. Clin Exc 2015; 3 (2): 94-109

کودکان دیجیتالی

ونشانگان شبه اسیسم

معصومه عزت پور / مربی آموزشی مرکز آموزش و توانبخشی روزانه اسیسم آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

سندرم کودک دیجیتالی

پس از تولد نوزاد، مغز تا ۲ سال رشد می‌کند. مراقبت‌های این دوره در زندگی کودک بسیار تعیین کننده و سرنوشت‌ساز هستند. چراکه سال‌های اول زندگی زمانی است که مغز و ساختارهای آن در حال رشد اساسی خود هستند و مغز حالت پلاستیکی و منعطف دارد و چنین چیزی می‌تواند اثرات جبران ناپذیری ایجاد کند. در حال حاضر یعنی در عصر دیجیتال شدن و تغییر سبک زندگی با وجود گجت‌ها و لوازم الکترونیکی ارائه دهنده مثل تلفن‌های همراه، تبلت و تلویزیون، دسترسی کودکان به رسانه‌های الکترونیکی بیشتر از نسل قبلی است، در این وضعیت درست مانند پروانه‌ای که به سمت نور کشیده می‌شود کودکان نیز به سمت صفحه نمایش کشیده می‌شوند.

کودکانی که به هر دلیلی پیش از ۳ سالگی از ابزارها و دستگاه‌های هوشمند استفاده می‌کنند به دلیل محدود شدن مغز به واکاوی اطلاعات صوتی بصری دیجیتالی و محرومیت از دریافت انواع محرک‌ها و ارتباط اجتماعی مدارهایی در مغز تشکیل نخواهد شد و عملکرد و ساختار مغز به شکل طبیعی تکامل نخواهد یافت؛ در نتیجه کودک به مشکلاتی چون نقص در رشد حرکتی، رشد کلامی، رشد ارتباطی و اجتماعی مبتلا خواهد شد.

وقتی کودکان به طور مداوم در معرض دستگاه‌های دیجیتالی قرار می‌گیرند این دستگاه‌ها جایگزین رابطه‌ی پویای کودکان با محیط اجتماعی می‌شوند. کودکانی که بیش از حد در تعامل با ابزارهای دیجیتال بوده‌اند در معرض خطر کاهش تعامل مثبت با محیط اجتماعی خود که لازمه رشد سیستم عصبی است قرار می‌گیرند و گاهی هم فقط برخی از احساسات (بصری، شنوایی) را تجربه می‌کنند و نمی‌توانند به طور طبیعی رشد کنند؛ زیرا نمی‌توانند بین بینایی و شنوایی و سایر حواس مانند لامسه، بویایی و چشایی ارتباط برقرار کنند، در نتیجه‌ی تعامل به طرفه، شاخص‌های رشدی کودکان بویژه در حیطه‌های ارتباطی و رفتاری و پردازش دچار مشکل جدی می‌شود.

بنابراین در یک تعریف می‌توان گفت:

سندرم کودک دیجیتالی عارضه‌ای رفتاری و ارتباطی است زمانی که کودک بیش از حد در معرض رسانه‌های دیجیتال مانند تبلت، موبایل، تلویزیون و سایر نمایشگرهای صوتی و تصویری، قرار می‌گیرد و دچار آسیب می‌شود.

علائم سندرم کودک دیجیتالی

- ♦ واکنش‌های نادرست به متغیرهای محیطی نشان می‌دهند.
- ♦ عدم استفاده از زبان بدن
- ♦ قلدری در برقراری ارتباط با همسالان
- ♦ عدم مشارکت در ارتباط با همسالان
- ♦ تکرار سؤال‌ها به جای پاسخ دادن به آن
- ♦ مشکل در درک احساسات‌شان
- ♦ عدم واکنش به اتفاقات یا رفتار دیگران
- ♦ درک کلامی حرکتی ضعیف
- ♦ مشکل در حفظ تمرکز بر یک فعالیت یا مکالمه خاص برای مدت طولانی
- ♦ نوسان خلقی
- ♦ کاهش توانایی شناختی

تفاوت کودکان دیجیتالی با کودکان مبتلا به اتیسم

اتیسم (ASD) یک اختلال مادام‌العمر و پیچیده عصبی و رشدی است با علت نامشخص که انواع آن به صورت یک طیف از درجه خفیف تا شدید متغیر است. داروی قطعی برای آن وجود ندارد، اما با خدمات حمایتی و توان‌بخشی می‌تواند تا حد قابل قبولی بهبود یابد. سندرم دیجیتال یا اتیسم مجازی: زمانی ایجاد می‌شود که کودکان کمتر از ۳ سال ساعات زیادی از روز (مثلاً ۴ ساعت) را در معرض نمایشگرهای دیجیتال باشند که در نتیجه محرومیت حسی-حرکتی و اجتماعی-عاطفی خواهند داشت. بطور کلی علائم سندرم کودک دیجیتال نیز همانند اتیسم دیده می‌شود. اما تفاوت این دو در این است که با حذف و یا کم‌رنگ کردن استفاده از وسایل دیجیتالی و الکترونیکی، علائم در کودکان دیجیتالی از بین می‌رود یا به سرعت تخفیف می‌یابد.

پیامدهای سندرم دیجیتال بر کودکان

سندرم کودک دیجیتالی می‌تواند پیامدهای زبان باری بر رفاه و رشد کلی کودکان داشته باشد، از جمله:

- رشد اجتماعی: استفاده طولانی مدت از وسایل دیجیتال مانع از توانایی کودکان برای توسعه مهارت اجتماعی ضروری مانند ارتباط همدلی و درک نشانه‌های غیرکلامی می‌شود و به طور بالقوه مانع از توانایی آن‌ها در ایجاد روابط معنادار و ارتباط عاطفی با دیگران می‌شود.
- توسعه شناختی: کودکانی که در تجارب مجازی غوطه‌ور هستند مواجهه محدودی با تعاملات زبانی در دنیای واقعی دارند که این مسئله باعث تأخیر در رشد و اکتساب واژگان می‌شود.
- بهزیستی هیجانی: قرار گرفتن طولانی مدت در محیط مجازی منجر به افزایش استرس و اضطراب در کودکان می‌شود.
- سلامت جسمانی: درگیر شدن با دستگاه‌های دیجیتال برای مدت طولانی منجر به سبک زندگی بی‌تحرک می‌شود که با مشکلات مختلف مانند چاقی و آمادگی جسمانی ضعیف همراه است.
- پیوند والدین و فرزندان: استفاده بیش از حد از دستگاه‌های دیجیتال زمان تعامل با کودکان را کاهش می‌دهد در نتیجه این مسئله رابطه عاطفی بین والدین و فرزندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

رادهای پیشگیری از کودکان دیجیتالی

- پدر و مادر هر یک روزانه حداقل ۵/۰ ساعت برای فرزندان زمان با کیفیت در نظر بگیرید.
- برای کودک شعر و قصه متناسب با سنش بخوانید.
- روش‌های فرزندپروری خود را چنانچه اشتباه است اصلاح کنید.
- به او دستورالعمل‌های ساده‌ای برای انجام دادن بگویید.
- فعالیت‌های حرکتی مداوم بصورت روزانه برای فرزندان در نظر بگیرید.
- از ارائه‌ی آموزش‌های بیش از موعد خودداری کنید.

تشخیص و درمان سندرم کودک دیجیتالی

تشخیص کودکان دیجیتالی برعهده متخصص کاردرمانی است. برای تشخیص قطعی لازم است مدتی از شروع درمان و همچنین حذف عوامل موثر در ایجاد سندرم بیبی دیجیتال بگذرد که میزان پیشرفت کودک دیده شود و بر اساس آن تصمیم قطعی درمورد تشخیص کودک گرفته شود. درمان این کودکان به کمک توانبخشی انجام می‌شود. تیم توانبخشی متشکل از کاردرمانی، گفتاردرمانی و روانشناسی و مشاوره کودک است که می‌تواند درمان را سرعت بخشد. توجه داشته باشید که با دیدن علائم این سندرم باید سریعاً به یک مرکز کاردرمانی مراجعه کنید، تا قبل از اینکه زمان طلایی درمان را از دست بدهید، کودک خود را از دام علائم آن نجات دهید. در واقع پس از ارائه مشاوره‌های لازم به خانواده و گرفتن خدمات کاردرمانی و گفتار درمانی، رشد چشمگیری در کودک دیجیتالی دیده می‌شود.

سخن پایانی

بطور کلی برخی از سندروم‌ها و اختلالات، به دلیل عدم آگاهی والدین در کودکان ظهور می‌یابد. این سندروم‌ها، که درواقع اکتسابی هستند، با آموزش تربیت و مراقبت صحیح از کودکان، به والدین، براحتی قابل مهار هستند. در صورت ابتلا کودک، نیاز به درمان برای پیشگیری از اختلالات جسمی، اجتماعی و روانشناختی ضرورت دارد.



توجه در کودکان

زهرا عمویی طارمسری / کارشناس ارشد روان شناسی کودکان استثنائی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

بی توجهی از لحاظ رفتاری به صورت پرت شدن حواس، نداشتن پشتکار، مشکل متمرکز ماندن و نا منظم بودن آشکار میشود و نیز کودک غالباً از توجه کافی به جزئیات در میماند، غالباً از حفظ توجه بر روی تکالیف یا فعالیتهای مربوط به بازی ناتوان هستند و وقتی مستقیماً با آنها صحبت میشود گوش نمی دهند. این توانایی شناختی بسیار مهم است و یک کارکرد ضروری در زندگی روزمره. خوشبختانه با پرورش مناسب شناختی می توان به تقویت و بهبود توجه پرداخت.

در عصر جدید با وجود محرک های بسیار مانند تلویزیون، موبایل و عدم وجود بازی های گروهی و محدود شدن بازی با همسالان، کودکان بیشتر با فضاهای مجازی و وسایل دیجیتال سرگرم می شوند و این مسئله باعث کم شدن تاب آوری و تحمل کاری و توجه مستمر و پایدار آنان می گردد. تشخیص مشکلات مرتبط با توجه در کودکان نیازمند بررسی های کارشناسان این حیطه می باشد ولیکن با بازی های مناسب می توان تا حدودی این مسئله را بهبود بخشید.

توجه در کودکان: متخصصین رشد و تحول کودک عموماً معتقدند که فراخوانی منطقی مورد انتظار برای کودک دو تا سه دقیقه در ازای هر سال از زندگی اش است. این مدت زمانی است که کودک می تواند بر روی یک تکلیف تمرکز کند. فراخوانی توجه/احتمالی برای سنین مختلف عبارتند از:

- ۲ سال: ۴ تا ۶ دقیقه
- ۴ سال: ۸ تا ۱۲ دقیقه
- ۶ سال: ۱۲ تا ۱۸ دقیقه
- ۸ سال: ۱۶ تا ۲۴ دقیقه
- ۱۰ سال: ۲۰ تا ۳۰ دقیقه
- ۱۲ سال: ۲۴ تا ۳۶ دقیقه
- ۱۴ سال: ۲۸ تا ۴۲ دقیقه
- ۱۶ سال: ۳۲ تا ۴۸ دقیقه

اینکه کودک تا چه حد می تواند تمرکز کند عمدتاً به عواملی مانند عوالم حواس پرتی اطراف، گرسنگی یا خستگی، دمای بالای هوا، میزان علاقه آنها به فعالیت مورد نظر، و عوامل دیگری بستگی دارد. باید به خاطر سپرد که بالا و پایین رفتن سطوح توجه در طی روز کاملاً عادی است و مشکل توجه در مثلاً بعد از ظهر لزوماً به معنای وجود یک مشکل نیست. اما اگر فراخوانی توجه کودک به طور کلی کم تر از میانگین باشد، می توان راهکارهایی برای تقویت آن به کار گرفت.

چند نمونه بازی به عنوان نمونه:

بازی (... می گوید)

این بازی با گفتن (... می گوید) در یک گروه چند نفره شروع می شود. مثلاً: ((حسن می گوید: دماغت را لمس کن، چشمهایت را نشان بده و ...)) و کودک باید آنچه را به او گفته اید انجام دهد. این بازی را چند بار با حرکات آسان انجام دهید. این بار اجازه دهید تا کودک رهبر شود و به جای اسمی که در بازی گفته شده، از اسم خودش استفاده کند. بازی را ادامه دهید تا به چند حرکت برسید، مثلاً، (... می گوید، دماغت را لمس کن، دور خودت بگرد و سرت را نشان بده.

بازی کی قایم شده؟

وسایل مورد نیاز:

- تصاویری از حیوانات یا دیگر چیزهای مورد علاقه ی کودک
- مقوا
- قیچی و چسب مازیک

تصاویر حیوانات یا چیزهای دیگری را که کودک دوست دارد بریده و آنها را روی مقوا بچسبانید. در کارت های دیگر، نام تصاویر را با ماژیک بنویسید. مثل سگ، سیب، خانه، اردک و ... هدف گذاشتن کارت حاوی نام تصاویر بر روی تصویر صحیح است. وقتی کودک شما در حال مشاهده است، کارت ها را به پشت روی میز بگذارید و بپرسید چه چیزی پشت این کارت قایم شده؟ کودک باید با برداشتن کارت های حاوی اسامی، حدس بزند که آن تصویر، چیست.

بازی توپ و قاشق

یکی از بازی ها به این شکل که یک مسیر تو در تو و ماز مانند را روی زمین درست می کنیم و به کودک یک توپ تنیس و یک قاشق می دهیم. سپس از او می خواهیم که قاشق را با دهانش بگیرد و توپ را داخل قاشق بگذارد و از ابتدای مسیر ماز مانند عبور کند تا به مقصد نهایی برسد بدون اینکه توپ بیفتد.

این بازی هم به عنوان یک نمونه جذاب بازی هایی برای افزایش تمرکز کودکان پیشنهاد می شود.

بازی تطبیق رنگ ها

یک بازی دیگر برای افزایش تمرکز و دقت برای سنین بزرگتر اینه که خانه های رنگی از جنس نمد با رنگ های مختلف ایجاد کنید. همچنین درهای بطری با رنگ های مختلف و مطابق با رنگ نمدها پیدا کنید. سپس پارچه های نمدی رنگارنگ را به صورت قاطی و کنار هم بچینید. چند تا در بطری با رنگ های موردنظرتون را کنار هم بچینید و سریع بردارید. سپس از کودک خود بخواهید به ترتیب رنگ بطری های که گذاشته بودید روی رنگ پارچه های نمدی بایستد. از الگوی دوتایی شروع کنید، مثلاً دو در بطری قرمز و سبز را روبروی کودک خود قرار دهید و از او می خواهیم آن را به خاطر بسپارد.

سپس آنها را برداشته و از کودک می خواهیم رنگ ها را به یاد آورده و روی خانه هایی با همان ترکیب رنگ بپزد، سپس یکی یکی به در ها اضافه کرده و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می کند.

از دو سالگی با الگوی کم مثلاً دو تایی می توان شروع کرد و در ۳ سالگی انتظار می رود حتی از الگوی ۵ تایی از هم استفاده کرد. این بازی هم باعث تقویت حافظه کودک می شود و هم به عنوان یکی از بازی هایی برای افزایش تمرکز کودکان پیشنهاد می شود.

توپ مزاحم

این یک بازی هیجانی است که بهتر است سه نفره انجام شود. بازی با دو تا توپ با رنگ های مخالف (مثلاً زرد و قرمز) انجام می شود. بازی با توپ زرد شروع می شود و این توپ را با کودک برای هم پرتاب می کنیم و می گیریم. در زمان بازی نفر سوم بدون هماهنگی توپ قرمز یا همان توپ مزاحم را برای کودک پرتاب میکند. کودک باید توپ قرمز را بگیرد و خیلی سریع آن را به همان شخص برگرداند و نباید با آن بازی کند و حواسش باشد که توپ اصلی، توپ زرد است.

اهمیت این بازی از آن جهت است که گیرنده های مغز کودک را فعال می کند و ذهن آماده می شود که صرفاً باید به موضوعی که برایش مهم است توجه کند. همچنین این بازی یاد می دهد کودک یاد بگیرد محرک های مزاحم را از ذهن دور کند و فقط به موضوعات اصلی توجه کند.

بازی های ساختنی

بازی های ساختنی و چیدنی مانند لگو یا برج هیجان از بازی هایی هستند که باعث افزایش تمرکز کودکان می شود. در این نوع بازی ها بازیکنان باید از خلاقیت و تمرکز خود برای تکمیل یک پازل یا ساخت یک سازه مثل خانه استفاده کنند.



فرزند پروری متناسب با جنسیت چیست؟

پایانته آحجتی / کارشناس ارشد روانشناسی کودکان

استثنای آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

چگونه والدین می توانند به شکستن چرخه تبعیض کمک کنند

مغز کودک شما در چند سال اول زندگی سریعتر از هر زمان دیگری رشد می کند. میلیون ها اتصال عصبی در مغز کودک شما از هر چیزی که تجربه می کند ایجاد می شود. این لحظات اولیه زمانی است که پایه های یادگیری، سلامت و رفتار شکل می گیرد و برای کودکان از هر جنسیتی یکسان است

در حدود سن سه سالگی، کودکان شروع به ایجاد حس هویت جنسیتی می کنند، که با افزایش سن، این حس تقویت می شود. در سن ۵ سالگی، کودکان احساس ثبات جنسیتی پیدا می کنند و شروع به بیان هویت جنسی خود از طریق گفتار و عمل می کنند

برخلاف اصطلاح «جنس» که به معنای تفاوت های بیولوژیکی بین زنان و مردان است، «جنسیت» به روابط اجتماعی زنان، مردان، دختران و پسران اشاره دارد. می تواند از جامعه ای به جامعه دیگر و در مقاطع مختلف تاریخ متفاوت باشد

والدین ممکن است تعصبات جنسیتی خود را به فرزندان خود منتقل کنند. به عنوان مثال، از سنین پایین، ممکن است دختران به عنوان شکننده رفتار شوند یا به خاطر ظاهرشان مورد تحسین قرار گیرند، در حالی که ممکن است پسران تشویق شوند که همیشه قوی باشند و به خاطر قدرت بدنی شان ستایش کنند. از طریق چنین سوگیری هایی، به کودکان آموزش داده می شود که بر اساس این چهارهای «پذیرفته شده» جنسیت خود رفتار کنند، که می تواند برای رشد اجتماعی و عاطفی آنها مضر باشد

شما به عنوان والدین، نقش مهمی در سازگاری یا چالش فرزندان با چنین هنجارهای جنسیتی بازی می کنید. برای کمک به جلوگیری از تعصب جنسیتی در خانه، این نکات را دنبال کنید.

از همان روز اول، دختر و پسر باید به طور یکسان تربیت شوند، دوست داشته شوند و از آنها مراقبت شود

رفتار برابر از روز اول

از همان روز اول، دختر و پسر باید به طور یکسان تربیت شوند، دوست داشته شوند و از آنها مراقبت شود. رابطه شما با فرزندان اساس رشد اوست. کودکان ممکن است با سرعت های متفاوتی رشد کنند، اما نقاط عطف رشد برای پسران و دختران یکسان است. بازی کردن، خواندن، غذا خوردن با هم - همه اینها به کودک شما کمک می کند تا بدون توجه به جنسیت، یاد بگیرد و رشد کند. در مورد حضور در مدرسه، زمان بازی یا کارهای خانه، دختران و پسران باید به طور مساوی در آن شرکت کنند

در زمان بازی برای همه جا باز کنید

اطمینان حاصل کنید که فرزندان خود را به طور یکسان درگیر بازی کنید. به دنبال اسباب بازی ها، کتاب ها و بازی هایی باشید که حس خودتوانمندی فرزندان را تقویت کند و به رشد مهارت های اجتماعی و شناختی کمک کند. اسباب بازی هایی که ساختمان و خلاقیت را تشویق می کنند یا کتاب هایی که قهرمان های زن و مرد را در نقش های غیر کلیشه ای و غیر سنتی به تصویر می کشند، انتخاب های خوبی هستند

مراقب اسباب بازی های جنسیتی باشید

فرزندان خود را به بازی با اسباب بازی ها و بازی هایی که به طور سنتی با جنس مخالف مرتبط است تشویق کنید. هم دختران و هم پسرها می توانند با عروسک ها و اسباب بازی های آشپزی بازی کنند و همچنین در بازی های فعال بدنی شرکت کنند. سعی کنید از بازی ها و اسباب بازی هایی که عمداً کلیشه های جنسیتی را تشویق می کنند، مانند بسته بندی صورتی برای دختران و آبی برای پسران، اجتناب کنید. فرزندان خود را از بازی با اسلحه های اسباب بازی و بازی های دیجیتالی خشونت آمیز یا جنسی پرهیز کنید - در عوض ورزش و بازی های خارج از منزل را تشویق کنید

بازی فراگیر برای همه کودکان

بازی برای یادگیری و رشد هر کودکی ضروری است. شما به عنوان والدین در همه این ها نقش کلیدی دارید - هم در زمانی که می توانید با فرزندان بازی کنید و هم در مورد اسباب بازی ها، بازی ها و فعالیت هایی که انتخاب می کنید در حین انجام این کار. آیا فکر کرده اید که ممکن است، حتی ناخودآگاه، در تقویت کلیشه ها در مورد جنسیت، ناتوانی، نژاد، قومیت یا فرهنگ سهمیه باشید؟ نحوه تربیت فرزندان در خانه به اجتماعی شدن کودکان کمک می کند (چگونه آنها یاد می گیرند مطابق هنجارهای اجتماعی رفتار کنند)، و بازی یکی از زمینه هایی است که این اتفاق می افتد

برای مثال، با فکر کردن به کلیشه های جنسیتی، ممکن است دختران تشویق شوند که با عروسک ها در داخل خانه بازی کنند در حالی که پسران تشویق شوند که در بیرون از خانه بازی کنند. در حالی که این امر به دختران می آموزد که از سنین پایین مراقب باشند، اما می تواند توانایی آنها را برای توسعه انواع دیگر مهارت های شناختی، فیزیکی و اجتماعی نیز مختل کند. معمولاً به پسران اسباب بازی هایی مانند اسلحه داده می شود تا با آنها بازی کنند و تشویق می شوند تا در فعالیت های فیزیکی و اغلب تهاجمی تر با پسران دیگر یا مراقبان مرد شرکت کنند، که می تواند بیان ناسالم مردانگی را ترویج کند کودکان دارای معلولیت، و همچنین کودکانی از گروه های به حاشیه رانده شده، ممکن است اصلاً در اسباب بازی هایی که فرزندان شما با آنها بازی می کنند یا کتاب هایی که می خوانند نشان داده نشوند، یا ممکن است به شیوه های کلیشه ای نشان داده شوند که تأثیر مضری بر آنها دارد

شما به عنوان والدین، تأثیر مستقیمی بر فرزند کوچک خود دارید و می توانید از این نوع سوگیری جلوگیری کنید. در اینجا چند راه وجود دارد که می توانید زمان بازی برابر جنسیتی و فراگیر را در خانه تشویق کنید حضور در مدرسه را تشویق کنید و به دختران و پسران زمان مساوی و کافی برای بازی و شرکت در کارهای خانه بدون توجه به جنسیت بدهید اطمینان حاصل کنید که کودکان شما با اسباب بازی ها و بازی هایی که مجموعه کاملی از مهارت های اجتماعی و شناختی را توسعه می دهند، بازی می کنند. به عنوان مثال، به دنبال بازی هایی باشید که سواد، شمارش، مهارت های فضایی، شناختی و اجتماعی را توسعه می دهند یا اسباب بازی هایی که خلاقیت و حل مسئله را تحریک می کنند به فرزندان خود کمک کنید کتاب بخوانند و رسانه هایی را تماشا کنند که داستان های مثبت و فراگیر درباره کودکان با همه تنوع شان تعریف می کنند، فرهنگ های مختلف را تجلیل می کنند، کودکان دارای معلولیت را شامل می شوند و تصاویر مثبتی از نقش های جنسیتی ارائه می دهند

از فرزندان خود بخواهید با اسباب بازی ها و بازی هایی که به طور سنتی با جنس مخالف مرتبط است بازی کنند. هر دو دختر و پسر می توانند با عروسک ها و اسباب بازی های آشپزی بازی کنند و همچنین به بازی ها و ورزش های فعال بدنی بپردازند. اسباب بازی ها و بازی ها در نهایت باید ابزارهایی باشند که کودکان را قادر می سازد تا به یادگیرندگانی چابک و سازگار تبدیل شوند و مهارت هایی مانند خلاقیت، ارتباط و حل مسئله را آموزش دهند

از اسباب بازی ها و بازی هایی که عمداً کلیشه های جنسیتی را تشویق می کنند، مانند بسته بندی صورتی، یک شاخ، رنگین کمان و قلب برای دختران در مقابل بسته بندی آبی، روبان ها، سفینه های فضایی و جعبه ابزار برای پسران اجتناب کنید. اطمینان حاصل کنید که اسباب بازی ها و بازی هایی که به کودکان داده می شود، شامل و متنوع باشد

از راهی که بازاریابی و تبلیغات می تواند هنجارهای مضر جنسیتی را تقویت کرده و کودکان را حذف کند، آگاه باشید. اسباب بازی ها، کتاب ها و بازی هایی را انتخاب کنید که پیام های مثبتی برای فرزندان ارسال می کنند

از بازی کودکان با اسلحه و اسباب بازی های خشونت آمیز، از جمله بازی های دیجیتالی خشونت آمیز آشکار یا جنسی جلوگیری کنید. صنعت بازی های دیجیتال بخش با رشد سریعی است که در بسیاری از محتوای خود به شدت تعصبات جنسیتی دارد، و از خشونت حمایت می کند. این نوع بازی ها که اغلب توسط کودکان انجام می شود و نوجوانان را هدف قرار می دهد، ظرفیت تعمیق تعصبات جنسیتی و ترویج رفتارها و نگرش های ناسالم و مضر را در نسل های آینده دارد

بازی های دیجیتال را با فعالیت های بدنی سازنده، مانند ورزش و بازی های فضای باز جایگزین یا تکمیل کنید. فعالیت بدنی برای رشد سالم همه کودکان بدون توجه به جنسیت آنها ضروری است و کودکان باید هر چه زودتر از طریق ورزش، رفتن به زمین بازی یا بازی با دوستان خود به انجام بازی های بدنی تشویق شوند. به عنوان یک والدین، سعی کنید از طیف کاملی از مهارت های شناختی و خلاقیت برای فرزندان خود حمایت کنید و اطمینان حاصل کنید که دختران و پسران در داخل و خارج از خانه زمان بازی برابری دارند

فرزندان را تشویق کنید تا خشم و ناامیدی را به جای استفاده از پرخاشگری یا قلدری به حل مسئله، ارتباط مثبت و فعالیت بدنی سازنده تبدیل کند

و به یاد داشته باشید، بازی باعث ایجاد رابطه و پیوند بین والدین و فرزند می شود، بنابراین مطمئن شوید که از هر لحظه ای که با هم هستید لذت ببرید

با مثال رهبری کنید

به یاد داشته باشید که فرزندان شما اغلب از الگوی شما پیروی می کنند. از طریق به چالش کشیدن کلیشه های جنسیتی یک الگوی نقش مثبت باشید. به عنوان مثال، پدران می توانند در آشپزی و نظافت شرکت کنند. اگر مادر هستید، با فرزندان خود ورزش های فضای باز انجام دهید. اگر بیش از یک والدین در خانه هستند، هر یک از شما باید نقشی برابر در پرورش، پیوند با فرزند خود و مراقبت از او داشته باشید. گذراندن وقت با هم به عنوان یک خانواده مهم است، اما مطمئن شوید که زمان خود را به صورت یک به یک کنار بگذارید. این به عزت نفس فرزند شما و پیوند بین شما دو نفر کمک می کند

از زبان مضر خودداری کنید

از جوک ها یا عباراتی که کلیشه های جنسیتی را تقویت می کنند خودداری کنید (مثلاً «او مثل یک دختر گریه می کند» یا «او خیلی رئیس است»). از نظر عاطفی با فرزندان بدون توجه به جنسیت باز و پذیرا باشید و او را تشویق کنید تا احساسات و احساس هویت خود را بیان کند

مهمترین چیز این است که از تخصیص و تثبیت هویت جنسی به فرزند خود خودداری کنید.

منابع:

۱. پدرام، احمد و معروفی، محسن. (۱۳۹۱). دلواپسی های جنسی پدر، مادر، فرزند. انتشارات شهید حسین فهمیده.
۲. فی وش، رابین و گولومبوک، سوزان. (۱۳۹۳). رشد جنسیت. مترجم: مهرناز شهرآرای. انتشارات ققنوس.
۳. هایم جی، گینات. (۱۳۹۵). رابطه بین والدین و کودکان. مترجم: سیاوش سرتیپی. انتشارات اطلاعات.

اضطراب جدایی

محبوبه لقا / کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت
کارشناس آموزش مرکز علمی کاربردی کهریزک استان البرز

اضطراب چیست؟

اضطراب یک حالت نگرانی، ناراحتی و استرس شدید است که به صورت موقتی در برابر موقعیت‌های استرس‌زا و ناخوشایند ایجاد می‌شود. به عنوان مثال وقتی قرار مصاحبه شغلی، نوبت دکتر یا امتحان مهمی دارید.

علائم و نشانه‌های اختلالات اضطرابی چیست؟

- علائم فیزیولوژیک
- افزایش ضربان قلب
- تنفس سریع و پی در پی
- خستگی و درد بدن
- تعریق و لرزش
- اسهال و حالت تهوع
- خشکی دهان و مشکل در غذا خوردن
- تکرر ادرار
- بی حسی یا سوزن سوزن شدن دست‌ها
- علائم روانشناختی
- عدم تمرکز
- بی قراری و تحریک پذیری
- مشکلات خواب
- مشکلات جنسی همچون بی میلی جنسی

اختلالات اضطرابی شامل:

- اختلال وحشت زدگی یا پنیک
- اضطراب فراگیر (اضطراب بی دلیل مداوم)
- لالی انتخابی
- اضطراب اجتماعی
- هراس خاص (فوبیا)
- انواع وسواس (وسواس‌ها ریشه از اضطراب دارند)

تعریف مفهومی و عملیاتی اضطراب جدایی

اضطراب جدایی نوعی نگرانی و هراس است اضطرابی نامتناسب با سطح رشدی فرد که در آن فرد تجربه‌ای از مضطرب شدن، استرس و ناراحتی شدید در مورد دوری یا از دست دادن فرد مهمی (والدین و...) دارد. این اضطراب معمولاً با دورماندن از اشخاصی که فرد با آن‌ها ارتباط نزدیکی دارد (مانند همسر، خانواده، دوستان و عزیزان) همراه است. فرد دلبسته نگران از اینکه شخص فوت کنه، بیمار بشه واز فرد دور بشه. در کودک ۴ هفته و بزرگسال ۶ ماه علائم اضطراب را داشته باشند.

اضطراب جدایی باعث:

- ▶ کابوس های شبانه
- ▶ بیماری های روان تنی (سردرد دل درد حالت تهوع در زمان نبودن فرد دلبسته)
- ▶ انزوای اجتماعی
- ▶ بی تفاوتی
- ▶ اندوه
- ▶ مشکلات تمرکز
- ▶ افت و مشکلات تحصیلی
- ▶ وابستگی به یک یا هر دو والد

عواملی که باعث اضطراب جدایی میشوند:

- ▶ عوامل محیطی (فوت نزدیکان یا یکی از والدین ، جدایی و....)
- ▶ عوامل ژنتیکی

راهکارهای کمکی جهت کاهش علائم اضطراب جدایی:

- ▶ کودک به مرور از مادر دور شود.
- ▶ بعد از کاهش اضطراب روی شناخت هیجان ها کار شود.
- ▶ شناخت احساسات و تغییرات فیزیولوژیک (اتفاقی که بعد از اضطراب برای بدن مامیافته)
- ▶ آموزش ریلکسیشن ها (تکنیک تنفس با دستت ، بازی ، تنفس دیافراگمی و تکنیک آدم برفی)

چگونه از اضطراب جدایی در کودکان پیشگیری کنیم؟ —

- ▶ بازی دالی موشه در سن ۲-۳ سالگی
- ▶ پوشاندن عروسک با پتو
- ▶ تقویت استقلال و مسئولیت پذیری
- ▶ بدون اطلاع خداحافظی نکرده و دزدکی کودک را ترک نکنیم
- ▶ خداحافظی همراه با بازی و شاد

منابع

- کتاب درمان شناختی و رفتاری اضطراب برای کودکان ونوجوانان، دکتر حمید علیزاده
- کتاب راهنمای آماری و تشخیصی DSM5

داروی جدید نوید بخش کاهش حافظه و زوال شناختی

صفورا عباسی / سرپرست واحد خدمات امور روانشناختی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

محققان دانشگاه آبرن دریافته‌اند که داروی تروریلوزول می‌تواند در مراحل اولیه بیماری آلزایمر در موش‌ها مداخله کند، عملکرد طبیعی مغز را حفظ کرده و حافظه را بهبود ببخشد، و نشان دهنده امید به استراتژی‌های درمانی موثر است. تحقیقات جدید پیشرفت بالقوه ای را در درمان آلزایمر نشان می‌دهد و نشان می‌دهد که داروی تروریلوزول می‌تواند از دست دادن حافظه و زوال شناختی در موش‌ها را معکوس کند.

این مطالعه نشان داد که تروریلوزول سطوح مضر گلوتامات را کاهش می‌دهد و عملکردهای شناختی را بهبود می‌بخشد، که نشان دهنده پتانسیل آن برای حفظ عملکرد سالم مغز و احتمالاً کند کردن پیشرفت بیماری است. داروی جدید از دست دادن حافظه را در مدل موش آلزایمر نجات می‌دهد در یک پیشرفت اخیر در تحقیقات بیماری آلزایمر. دانشمندان دانشگاه آبرن داروی جدیدی به نام تروریلوزول را مورد مطالعه قرار دادند که می‌تواند از تغییرات مغزی منجر به از دست دادن حافظه و زوال شناختی در مدل موش این بیماری جلوگیری کند.

دکتر میراندا رید، پروفیسور بخش کشف دارو در دانشگاه آبرن و محقق اصلی مطالعات، خاطرنشان کرد که "با بررسی اینکه چگونه درمان‌های دارویی می‌توانند در مراحل اولیه بیماری مداخله کنند، هدف ما توسعه درمانی است که ممکن است از پیشگیری یا حتی پیشگیری کند. دکتر مایکل گراملیچ، استادیار بیوفیزیک و محقق اصلی دیگر این مطالعه، گفت: "این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که چگونه پیشرفت‌های علمی می‌تواند درک ما از بیماری‌های پیچیده مانند آلزایمر را تغییر دهد". اثرات پیشگامانه بر بیماری آلزایمر بیماری آلزایمر میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث از دست دادن تدریجی حافظه، سردرگمی و در نهایت ناتوانی در انجام وظایف اساسی می‌شود. علیرغم دهه‌ها تحقیق، هنوز راه حلی برای آن پیدا نشده است. آلزایمر با تجمع پلاک‌های آمیلوئید و گره‌های تاو در مغز مشخص می‌شود که ارتباط عصبی را مختل می‌کند. در مراحل اولیه، سطوح بیش از حد انتقال دهنده عصبی گلوتامات باعث آسیب رساندن به فعالیت بیش از حد در سیناپس‌ها، اتصالات بین سلول‌های عصبی می‌شود.

مطالعه انجام شده توسط محققان دانشگاه آبرن به رهبری دکتر میراندا رید و مایکل گراملیچ بررسی کردند که چگونه تروریلوزول، یک داروی جدید، می‌تواند عملکرد طبیعی مغز را در موش‌هایی که از نظر ژنتیکی برای تکرار مراحل اولیه آلزایمر اصلاح شده‌اند، حفظ کند. نتایج قانع‌کننده هستند: تروریلوزول نه تنها سطوح مضر گلوتامات را کاهش می‌دهد، بلکه حافظه و یادگیری را در موش‌ها بهبود می‌بخشد که نشان‌دهنده حفظ عملکرد سالم مغز است. تحقیقات ما نشان می‌دهد که با هدف قرار دادن فعالیت سیناپسی زود هنگام، ممکن است بتوانیم از پیشرفت آلزایمر جلوگیری کرده یا آن را کاهش دهیم. این می‌تواند روشی را که ما برای درمان این بیماری داریم متحول کند."

تروریلوزول چگونه کار می‌کند

در مطالعه موش‌های تحت درمان با تروریلوزول کاهش قابل توجهی در سطح گلوتامات سیناپسی و کاهش بیش فعالی مغز نشان دادند. این تغییرات مولکولی منجر به پیشرفت‌های ملموس شد: موش‌های تحت درمان در تست‌های حافظه، مانند پیمایش در پیچ و خم‌ها، عملکرد بهتری داشتند، که نشان می‌دهد عملکردهای شناختی آنها بازسازی شده است. دکتر رید گفت: "این یافته‌ها امیدوارکننده هستند، زیرا نشان می‌دهند که تروریلوزول می‌تواند از مغز در سطح اساسی محافظت کند، که با تغییرات مولکولی شروع می‌شود و منجر به بهبود توانایی‌های شناختی می‌شود". مثل تعمیر موتور قبل از از کار افتادن کامل است."

تأثیر تحقیقات مشارکتی

این تحقیق یک تلاش مشترک شامل کالج علوم و ریاضیات دانشگاه آبرن، کالج داروسازی هریسون، و مرکز ابتکار علوم اعصاب، همراه با محققان و دانشجویان خصوصی بود. تخصص ترکیبی تیم در علوم اعصاب و فارماکولوژی برای موفقیت این مطالعه بسیار مهم بود. دکتر گراملیچ تأکید کرد: "این همکاری علوم پایه و تحقیقات دارویی را برای مقابله با یکی از چالش برانگیزترین مسائل عصبی زمان ما ترکیب می‌کند". کار ما نه تنها درک علمی بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد، بلکه یک درمان جدید بالقوه ارائه می‌دهد که می‌تواند زندگی میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان بهبود بخشد. نگاه به جلو در حالی که نتایج در موش‌ها دلگرم‌کننده است، محققان بر نیاز به مطالعات بیشتر برای تعیین نحوه عملکرد تروریلوزول در مراحل مختلف پیشرفت بیماری تأکید می‌کنند.

ابریشم مصری

دانیال نارنگ / مسئول فضای سبز

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

شرایط محیط برای پرورش گیاه ابریشم مصری عبارتند از: نور: آفتاب کامل رطوبت: کمی خشک دما: ۲۰-۸ خاک: مخلوط یک قسمت پیت ماس یک قسمت لوم دو قسمت شن و ماسه ، با سنگ ریزه های کوچک ابریشم مصری درختچه کوچک خزان پذیر از جنس *Caesalpinia* در خانواده بقولات - پروانه آسا است. این گیاه بومی مناطق استوایی آمریکا ، به طور عمده آرژانتین و اروگوئه است. در تگزاس ، و در سایر نقاط جنوب غربی ایالات متحده نیز گسترده است و در بسیاری از مناطق جهان با عنوان پرنده بهشتی زرد شناخته می شود. این درختچه بسیار زیبا، با گل‌های تقریباً دائمی تابستانه، با پرچم‌های بلند قرمز رنگ که جلوه‌ای خاص به این درختچه می‌دهد بیشتر جهت کاشت در نواحی گرمسیری مناسب است

خصوصیات - معرفی

ابریشم مصری ممکن است به ارتفاع ۳ تا ۴ متر بلندی برسد. این گیاه دارای تاج کروی اغلب شکل پذیر با پوست خاکستری مایل به سبز روشن تا قهوه‌ای روشن است. برگ‌های آن متناوب، دو شانه‌ای مرکب، به طول تقریبی ۱۵ تا ۳۰ سانتی‌متر، با شانک‌های ۶ تا ۱۰ جفتی و برگچه‌های ۶ تا ۱۰ جفتی، خطی-مستطیلی، به طول ۵ تا ۷ و عرض ۲ تا ۲.۵ میلی‌متر، به رنگ سبز روشن است. ابریشم مصری دارای گل ۲۰ سانتی متری که هر گل را دارای پنج گلبرگ زرد رنگ با ۱۰ پرچم قرمز بلند آشکار در در گل آذین خوشه‌ای انتهایی است که در اواخر بهار-اوایل تابستان ظاهر می شوند.

میوه آن به طول ۶ تا ۹ سانتیمتر ، داسی شکل و حالت چرمی با ۲ تا ۵ دانه است.

درختچه ابریشم مصری تا حدودی در برابر خشکی مقاوم و لیکن در برابر سرما حساس است بطوری که در مناطق سردسیری سر شاخه های آن خشک شده و لیکن در بهار سال آینده شروع به رشد و شاخه‌دهی می‌نماید. به عنوان درختچه زینتی اصولاً خاک‌های خوب و زراعی را ترجیح می‌دهد و لیکن در خاک‌های فقیر نیز می‌توان از آن استفاده کرد. بهترین خاک، مخلوط یک قسمت پیت ماس یک قسمت لوم دو قسمت شن و ماسه ، با سنگ ریزه های کوچک می باشد. در طول ماه های زمستان ، گیاه را در اتاق سرد که در آن درجه حرارت شب تا ۹ درجه سانتیگراد است قرار دهید و آبیاری باید در طول این مدت، کم و ماهانه باشد

خواص و کاربردهای دارویی و صنعتی

مردمان بومی آمازون این گیاه را برای درمان تب ، زخم ، و سرفه استفاده می کنند. این درختان با داشتن گل‌های جذاب حشرات زیادی را جذب می‌کنند به همین دلیل زنبورها و پروانه‌ها دوست دارند در اطراف این درختان پرواز کنند و این بدان معناست که قرار گرفتن آنها در باغ به گرده افشانی سایر گیاهان نیز کمک می‌کند. برخی از درختان قابلیت قطع شدن و جوانه زدن دوباره از تنه را دارند که ابریشم مصری یکی از این درختان است.

دو دلیل این کار را مفید می‌کند:

(۱) می‌توان آن‌ها را برش داد و شاخ و برگ‌ها را رها کرد تا به‌عنوان مالچ غنی از مواد مغذی برای باغ عمل کند.

(۲) می‌توان آنها را به‌صورت دوره‌ای برش داد تا به عنوان هیزم استفاده شود، سپس بدون کاشتن درخت جدید دوباره رشد می‌کنند.

از گل‌های آن می‌توان مانند سبزیجات استفاده کرد و برگ‌های جوان آن را به عنوان سبزی در سوپ و خورش مصرف کرد. پوست درخت ابریشم مصری که در طب چینی کاربرد بسیاری دارد معمولاً برای کمک به درمان افسردگی و همچنین درمان بی خوابی استفاده می‌شود. همچنین برای کمک به اختلالات پوستی و بی حسی موضعی برای پوست استفاده شده است.

نحوه تکثیر ابریشم مصری

تکثیر گیاه ابریشم مصری از طریق قلمه در اواخر تابستان تا اوایل پاییز و از طریق کاشت دانه امکانپذیر است

منابع:

- http://en.wikipedia.org/wiki/Caesalpinia_gilliesii
- <http://forum.niksalehi.com/archive/index.php/t-399>
- <http://www.plantoftheweek.org/week473.shtml>

منشأیابی عناصر گردوغبار و آلودگی‌های ناشی از آن در ایران

دکتر غلامرضا زهتاییان / دکتر حامد اسکندری دامنه

استاد دانشکده منابع طبیعی دانشگاه تهران

دانش آموخته دانشکده منابع طبیعی دانشگاه تهران

امروزه گردوغبار به عنوان یکی از پدیده‌های نوظهور از مهمترین مشکلات زیست محیطی به شمار می‌رود که باعث اختلال در زندگی روزمره مردمان سرزمین‌های درگیر این پدیده شده است. رخداد طوفان‌های گردوغبار معمولاً با حمل توده‌های عظیم از مواد جامد و معلق همراه است که نشست این مواد باعث خساراتی به تأسیسات آب، برق، مزارع و سلامت بشر میشود. رخداد این پدیده متأثر از شرایط جوی خاص است که در صورت شناخت چگونگی پیدایش آن می‌توان از آسیب‌ها کاست. ایران نیز به دلیل مختصات منطقه‌ای و قرارگیری بر روی کمربند بیابانی جهان هرساله شاهد این پدیده مخرب مخصوصاً در مناطق غرب و جنوب‌غرب کشور است. طبق بررسی‌های به عمل آمده عمده گردوغبار مناطق غربی کشور منشأ خارج از مرزهای کشور دارد. براساس اعلام سازمان حفاظت محیط زیست کشور تاکنون ۷۰ نقطه به عنوان نقاط بحران در کشور عراق، سوریه، اردن، عربستان و بخش‌هایی از آفریقا شناسایی شده است که از میان آنها ۱۴ نقطه به عنوان کانون اصلی بحران دارای اهمیت بیشتری است (شفیعی زاده و همکاران، ۱۳۹۰).

گردوغبار به عنوان یکی از مهمترین اشکال آلودگی‌های جوی از ابعاد مختلف مورد توجه محققان بوده است اگرچه رویدادی طبیعی است اما فعالیت‌های انسانی در تشدید آن می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد. این پدیده در بخش‌هایی از جهان که دارای مناطق خشک و بیابانی وسیع هستند ایجاد می‌شود. کشور ایران به دلیل این مشکل و همجوار بودن با بخش وسیعی از پهنه‌های بیابانی تحت اثر نامطلوب پدیده گردوغبار قرار می‌گیرد (رسولی و همکاران، ۱۳۸۹).

کلانشهر تهران، پایتخت ایران، با مساحت ۸۰۰ کیلومترمربع و جمعیتی بالغ بر ۱۲ میلیون نفر، با معضل آلودگی هوا روبه‌رو است و شناخت منشأ آلاینده‌های هوای آن می‌تواند در اتخاذ تصمیم‌های کنترلی کمک شایانی کند (مظلومی و همکاران، ۱۳۹۶). روش‌های مختلفی برای منشأیابی گردوغبار وجود دارد. استفاده از روش مستقیم منشأیابی، به علت عدم وجود تسهیلات نمونه‌گیری مستقیم از کل ذرات، دارای محدودیت می‌باشد. بنابراین از روش‌های غیرمستقیم برای تعیین منبع گردوغبار استفاده می‌شود. از جمله این روش‌ها می‌توان به جمع‌آوری و آنالیز نمونه‌های خاک، استفاده از تصاویر ماهواره‌ای (طی این روش، اندکس آئروسول با استفاده از پایش کل ازن تعیین می‌شود)، استفاده از روند گردوغبار (در این روش از اطلاعات هواشناسی و نمونه‌برداری از ذرات و انجام آنالیزهای عنصری و شیمیایی استفاده می‌گردد)، تعیین خصوصیات شیمیایی، تعیین شاخص نسبت کلسیم به آلومینیوم و غیره اشاره کرد (جعفری و همکاران، ۲۰۱۸).

دلیل اینکه گردوغبار به عنوان یک مخاطره برای سلامت انسان محسوب می‌شود؛ ناشی از ترکیبات شیمیایی، عناصر سمی، قطر ذرات یا میکروارگانیسم‌هایی است که این ذرات با خود حمل کرده و باعث بروز مشکلات بسیاری برای مناطق درگیر با آن می‌شود. بطور نمونه غلظت متوسط کادمیوم در گردوغبارهای خاورمیانه بیش از ۲۴ PPM بوده است (العباس و همکاران، ۲۰۱۰). در حالی که حد مجاز این عنصر ۰/۵ میکروگرم در متر مکعب است (WHO, 2004).

در ارتباط با شناسایی ترکیبات گردوغبار، مطالعات بسیاری در نقاط مختلف دنیا بویژه آسیای مرکزی، خاورمیانه و آفریقا صورت گرفته است اما در زمینه ترکیبات بار گردوغبار در غرب ایران مطالعات محدودی صورت گرفته است و عمده مطالعات در زمینه این پدیده محدود به بررسی‌های آماری و همدید گردوغبار بوده است (خوش اخلاق و همکاران، ۱۳۹۱؛ شمسی‌پور و صفرزاده، ۱۳۹۱؛ نجفی و همکاران، ۲۰۱۲؛ مفیدی و جعفری، ۱۳۹۰). در زمینه ترکیبات باز گردوغبار در غرب و جنوب غرب ایران می‌توان به مطالعه (زرأسوندی و همکاران، ۲۰۱۱) اشاره کرد.

استفاده از روش‌های منشأیابی ژئوشیمیایی برای تعیین منشأ رسوبات از اواخر ۱۹۹۰ رو به افزایش گذاشته است و در حال حاضر بوسیله بسیاری از پژوهشگران به عنوان روش انتخابی برای کمی کردن نسبت سهم رسوبات منابع مختلف در مقیاس حوضه کاربرد دارد. کاربرد منشأیابی ژئوشیمیایی به میزان زیادی وابسته به چهار عامل است: ۱) عدم قابلیت دیگر تکنیک‌ها (برای مثال پایش بار رسوبی، روش‌های فتوگرامتریک و دیگر نگرش‌های مدل-سازی ریاضی) برای تعیین موثر منشأیابی رسوبات در مقیاس‌های فضایی مورد نیاز (۲) بهبود روش‌های تحلیلی که اجازه تحلیل تعداد زیادی از نمونه‌ها برای یک طیف وسیعی از عناصر را می‌دهد. ۳) اصلاح روش‌های آماری استفاده شده (مدل‌های معکوس یا غیرترکیبی) برای محاسبه موثر عدم قطعیت در نتایج مدل سازی شده و ۴) قابلیت کاربرد روش‌ها برای گمانه‌زنی تهنشینی تاریخی رسوبات برای تعیین تغییرات در منشأ رسوب در برای مثال طول زمان.

عناصر اصلی بصورت اکسیدهای زیر و معمولاً در مقادیر درصد گزارش می‌شوند.

SiO_2 - TiO_2 - CaO - Na_2O - K_2O - Al_2O_3 - MnO - FeO , $(\text{FeO}+\text{Fe}_2\text{O}_3)$ - MgO - P_2O_5

گاهی در محاسبات برای هماهنگ‌سازی داده‌ها لازم است این مقادیر به صورت عنصر خالص و به مقدار ppm گزارش شوند در آن صورت باید آن را به روش محاسباتی زیر تعیین کرد؛ مثلاً برای تبدیل CaO به Ca جرم ملکولی آن محاسبه می‌شود. جرم اتمی اکسیژن ۱۶ و جرم اتمی کلسیم ۴۰ است و مجموع جرم اتمی ۵۶ می‌شود و اگر نسبت کلسیم به اکسید کلسیم در نظر گرفته شود ۷۱/۰ می‌شود. حال غلظت نمونه به صورت درصد ضرب در این نسبت می‌شود تا مقدار نهایی کلسیم به صورت ppm گزارش شود. عناصر فرعی مثل Rb , Sr , Ba , Zn , Cu , Au و غیره که غلظت آنها کمتر از یک درصد می‌باشد و مقادیر آنها در دستگاه‌های تجزیه اغلب به صورت ppm گزارش می‌شوند. برای محاسبه این مقادیر بصورت درصد کافی است جرم ملکولی عنصر مورد نظر به جرم اتمی همان عنصر تقسیم و به مقدار غلظت گزارش شده عناصر به صورت ppm ضرب شود. عناصر کمیاب مانند Ra , Ti , U , Zr , Sc و غیره که غلظت این عناصر اغلب کمتر از ppm و یا خیلی کمتر از ۱۰۰ ppm است می‌باشد. مقادیر این عناصر نیز در دستگاه‌های تجزیه به صورت ppm گزارش می‌شوند.

روش محاسبه این عناصر مثل عناصر فرعی است. عناصر نادر زمینی یا خاکی معروف به عناصر شامل عناصر Er , Tm , Yb , Lu , Ce , Pr , Nd , Sm , Eu , Gd , Tb , Dy و Ho است. مقادیر این عناصر در دستگاه‌های تجزیه به صورت ppm گزارش می‌شوند. روش محاسبه این عناصر مثل عناصر فرعی است (یزدی، ۱۳۹۲).

منابع:

- ۱) شفیعی‌زاده محمد، مرادی حسین، ۱۳۹۰، بررسی پدیده گردوغبار در استان خوزستان و عوامل مؤثر بر آن، اولین کنفرانس ملی خشکسالی و تغییر اقلیم، مرکز تحقیقات کم‌آبی و خشکسالی در کشاورزی و منابع طبیعی - اردیبهشت ۱۳۹۰.
- ۲) رسولی؛ علی و همکاران، ۱۳۸۹، تحلیل روند وقوع پدیده اقلیمی گردوغبار در غرب کشور در ۵۵ سال اخیر با استفاده از روش‌های آماری ناپارامتری، فصل نامه جغرافیا، سال سوم، شماره ۹- ص ۴۱-۲۴.
- ۳) مظلومی، سهراب؛ اسماعیلی ساری، عباس؛ بهرامی‌فر، نادر و معین الدینی، مظاهر؛ ۱۳۹۶، ارزیابی میزان حضور فلزات و شبه فلزات در گردوغبار خیابانی غرب و شرق تهران، سلامت و محیط زیست؛ تابستان ۱۳۹۶، دوره ۱۰، شماره ۲، از صفحه ۲۸۱ تا صفحه ۲۹۲.
- ۴) شمسی‌پور و همکاران؛ ۱۳۹۱، تحلیل آماری ماهواره‌ای - همدیدی پدیده گردوغبار (گردوغبار تیر ماه ۱۳۸۸). پژوهش‌های جغرافیای طبیعی، شماره ۷۹، صص ۱۲۶-۱۱۱.
- ۵) نجفی، محمد سعید و همکاران؛ ۱۳۹۲، بررسی تأثیر ریزگردها بر سلامت ساکنان غرب ایران (مطالعه موردی: شهر کرمانشاه) اولین کنفرانس بین‌المللی ریزگردها، مدیریت عوامل و پیامدها، لرستان، ایران، ص ۲۵.
- ۶) زراسوندی؛ علیرضا، مر؛ فرید و نظریور؛ احد، ۱۳۹۰، اولین گزارش ترکیب ایزوتوبی سرب ذرات تشکیل دهنده گردوغبار استان خوزستان در سال ۱۳۸۸ با تأکید بر تعیین خاستگاه و شاخص‌های زمین شناسی زیست محیطی، مجله بلورشناسی و کانی‌شناسی ایران، سال ۱۹، شماره ۲، تابستان ۹۰، صفحه ۲۶۳-۲۷۰.
- ۷) WHO (World Health Organization). 2004 Manual for the virological investigation of polio(4th ed).



۱۰ نکته حقوقی که همه باید بدانند

علی ایلچی / مسئول امور حقوقی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

در جایگاه یک شهروند نکته ها و قوانین حقوقی زیادی موجود است که ما از آن موارد اطلاع و آگاهی نداریم. حتی بعضی مورد ها در زمینه قانون در تفکر ما به شکلی وجود دارد که کاملاً نادرست است و باید معلومات خود را در این عرصه افزایش دهیم و از این نکات حقوقی مهمی که همه افراد باید بدانند آگاه باشیم تا مورد سوء استفاده و یا ضایع کردن حق خود و شهروندان دیگر نشویم.

در این نوشتار به ۱۰ نکته حقوقی مهم که باید بدانید اشاره خواهیم کرد.

مسائلی مانند: استرداد و بازستانی جهیزیه، ارث مردی که بیشتر از یک زن دارد، مجدداً ازدواج کردن مردی بدون اجازه همسر اول وی، بجزد آوردن مزاحمت در اپارتمان ها و بدنبال نداشتن مدارک اتومبیل از نکات حقوقی میباشد که هر شهروند موظف است از آن ها آگاه باشد.

۱. پارک = پنچری

تمام مردم با عکسی که چنین محتویات را نمایش می دهد در ورودی درب پارکینگ بعضی از ساختمان ها و خانه ها برخورد داشته اند و یک مورد حقوقی بسیار با اهمیت که باید از آن اطلاع داشته باشید این می باشد که از منظر حقوقی نوشته هایی مانند این بر اساس ماده ۶۶۹ قانون مجازات اسلامی تهدید قلمداد می شود و جزای آن، تا ۷۴ ضربه شلاق یا دو ماه تا دو سال حبس می باشد.

۲. سفته

از نکات حقوقی دیگری که همه افراد باید از آن اطلاع داشته باشند باید به پرداخت سفته به سبب صداقت و حسن نیت در انجام کار به رئیس و کارفرما خود اشاره داشت. در این شرایط می بایست سفته دارای تاریخ نباشد، و بر روی آن جمله ی برای ضمانت و حسن انجام کار ذکر شده باشد و کپی از سفته گرفته شود و توسط مدیر یا رئیس شرکت امضاء شود.

همچنین جمله "سفته بابت ضمانت و حسن انجام کار به شرکت است" را نیز حتما در قرارداد کار خود ذکر نمایید. در این شرایط اگر مدیر بعد از اتمام کار در پی دریافت سفته باشد، شما با ثابت کردن اتمام کارتان، قادر هستید از دریافت آن امتناع کنید.

بعد از اتمام کار، اگر سفته در گرو رئیس باقی بماند این رفتار مانند خیانت در امانت قلمداد می شود. بهتر است آگاه باشد که برعکس تصورات عامیانه مردم سفته، وجه کیفری به هیچ وجه ندارد و به این منظور است که امکان صدور حکم تحت تعقیب برای شخصی که سفته صادر کرده است به دلیل عرضه سفته بلامحل وجود ندارد.

۳. همراه نداشتن مدارک خودرو

برعکس عقیده شایع میان شهروندان، با این حال که همه رانندگان موظف هستند کارت ماشین و بیمه نامه را با خود به همراه ببرند، اما نداشتن این مدارک دلیلی بر فرستادن اتومبیل به پارکینگ نمی باشد. بر اساس ماده ۹ قانون جرائم راهنمایی و رانندگی اگر یکی از مدارک موردنیاز و یا شناسنامه یا کارت ملی را راننده همراه خود داشته باشد، مأمور موظف میباشد مدارک وی را دریافت کرده و رسید آن را به راننده بدهد. راننده نیز در اولین زمان ممکن با عرضه مدارک وی به سازمان راهنمایی و رانندگی مدارک دریافتی را باز پس بگیرد.

۴. ارث مرد چند زنه

یکی دیگر از نکات حقوقی حائز اهمیت درمورد میراث مرد دارای چند زن این مسئله می باشد که بر پایه ماده ۹۴۲ قانون مدنی یک چهارم و یا یک هشتم ارث به زوجه اختصاص قرار میگیرد. (نسبت به این مسئله که زوج و زوجه فرزند دارند یا خیر).

در صورتی که مردی دو زن دائمی داشته باشد، پس از مرگ وی اگر دارای فرزند باشد یک هشتم میراث میان همسران او به مساوات توزیع میگردد و به هر یک یک شانزدهم تعلق می گیرد.

۵. استرداد جهیزیه

در ادعای عودت جهاز، شخص مقابل ممکن است به دارایی های وی را آسیب بزند و یا آنها را نابود کند. نتیجتاً زوجه می بایست علاوه بر درخواست استرداد جهیزیه طبق ماده ۱۰۸ قانون آیین دادرسی دادخواست صادر شدن قرار تأمین صورت بگیرد. اگر احتمال نابودی جهیزیه از سمت شوهر باشد، دادگاه بلامانع ابلاغ، قرار را اجرا می نماید.

۶. تفاوت دستور تخلیه و حکم تخلیه چیست؟

از سایر موارد حقوقی که هر فرد باید به آن مطلع باشد، "تفاوت دستور تخلیه و حکم تخلیه" است که در کمال تأسف امروزه به کرات نظاره گر اینگونه مشکلات می باشیم.

برای صدور حکم تخلیه به ۴ مورد حقوقی حائز اهمیت فوق توجه داشته باشید:

- زمان و تاریخ را در اجاره نامه می بایست حتماً مذکور کنید.
- ۲ نسخه از اجاره نامه تهیه کنید.
- امضای ۲ شخص شاهد را در هر ۲ نسخه لحاظ کنید.
- زمان استجار به اتمام برسد.

اگر همه این شرایط لحاظ شده باشد شورای حل اختلاف قادر به صدور دستور تخلیه میباشد. دستور تخلیه بدون نیاز به صادر شدن برگه اجرائیه و حدود یک هفته بعد از اقدام درخواست مالک میسر می شود. در حالی که اگر یکی از شرایط سرگرفت رعایت نشده باشد لازم است دادخواست حکم تخلیه از مرجع قضایی را داشته باشید.

۷. تصادف ناشناس

از دیگر نکات حقوقی که باید از آن اطلاع داشته باشید این مسئله می باشد که اگر در تصادف شخص مقصر فرار کند و شناسایی نشود؛ خونبها شخص مجروح یا مرده توسط صندوق تأمین خسارتهای بدنی اعطا می شود.

۸. خرید اموال و املاک ورثه ای

از دیگر نکات حقوقی که همه افرادی که می خواهند خریداری دارایی ها و ملک های ارث و میراثی را داشته باشند، باید بدانند و خیلی متوجه این نکته حقوقی باشند که در زمان معامله آن دارایی یا مایملک مدنظر، مدرک انحصار وراثت از جانب وراث عرضه و همچنین برای مالیات بر ارث هم تعیین تکلیف بشود.

۹. ازدواج مجدد مرد بدون اجازه همسر اول

با توجه به بند ۱۲ شرط چاپی نوشته در سند ازدواج که الزام می کند:

«مرد در صورت عدم رضایت همسر خود قادر به ازدواج مجدد نباشد و یا بنا به درک دادگاه با همسران خود عادلانه رفتار ننماید» زن اول نماینده زوج در طلاق میشود و قادر است در زمان ازدواج مجدد مرد به دادگاه مراجعه کند و حکم طلاق اخذ کند. (در این مورد نکاح، دائم و موقت بودن ازدواج تفاوتی ندارد.)

۱۰. ایجاد مزاحمت در ساختمان

در آخرین مورد از نکات حقوقی که همه افراد باید بدانند به مشکلات شایع در پارکینگ آپارتمان ها و منازل اشاره میکنیم. فضای هر بنا مشمول دو قسمت شخصی و همگانی میشود. قسمتی از آپارتمان که از آن مالک در سند مالکیت توصیف شده، محدوده شخصی وی میباشد. بقیه بخش های بنا مانند کریدور، حیاط، پشت بام و... قسمتهای شریکی یا همگانی آپارتمان میباشد. قسمت همگانی برای هیچ کدام از ساکنین آپارتمان قابل تصاحب نیست. در قسمت شخصی یا محدوده خصوصی، صاحب ملک قادر به هر تصاحبی میباشد، با توجه به اینکه باعث آسیب به ساکنین دیگر نشود چنانچه در قسمت مشترک بنا به هر علتی احتیاج به بازسازی باشد، اما سایر ساکنین وجه مورد نیاز برای ترمیم را نپردازند، مسئول ساختمان بر پایه ماده ۱۰ مکرر قانون تملک آپارتمان ها قادر است امکانات آن واحد را از دسترس خارج کند. اگر مجدد مزاحمتی ایجاد شود با توجه به مواد ۶۹۰، ۶۹۳ قانون مجازات اسلامی جزای همسایه مزاحم شش ماه تا یک سال حبس می باشد.



روابط کاری؛ ۸ راه برای برقراری ارتباط با همکاران در محیط کار

حسین مهران نیا / مسئول دفتر مدیریت آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

به احتمال زیاد، درمورد اهمیت ایجاد روابط کاری خوب در محل کار شنیده‌اید، اما با این حال، شاید به طور واضح مشخص نباشد که یک رابطه‌ی کاری باید شامل چه مواردی باشد و چگونه می‌توان آن را برقرار کرد. یادگیری بیش‌تر درمورد روابط کاری به شما کمک می‌کند تا با تیم خود ارتباط موثر و بهتری داشته‌باشید و فضای مثبت‌تری را فراهم کنید. در این مطلب، توضیح می‌دهیم که منظور از روابط کاری چیست، چرا مهم است و نکاتی را درمورد چگونگی ایجاد و حفظ روابط مؤثر ارائه می‌دهیم.

رابطه‌ی کاری چیست؟

روابط کاری ارتباطاتی هستند که با همکاران و مدیران خود برقرار می‌کنید. اگرچه ممکن است روابطی که با همکاران و مدیران برقرار می‌کنید به اندازه‌ی روابطی که با خانواده و دوستان برقرار می‌کنید صمیمی نباشند، اما روابط بسیار حیاتی‌ای محسوب می‌شوند.

داشتن تعامل با دیگران اصل مشترک تمامی مشاغل است. حتی اگر به صورت فریلنسینگ و آنلاین کار می‌کنید، باز هم باید با افراد دیگر ارتباط برقرار کنید تا فضای کار مطلوبی داشته و در شغل خود سرآمد باشید.

درک این نکته که روابط کاری با رابطه‌ی شخصی متفاوت است، اهمیت دارد. رابطه‌ی شخصی شامل به اشتراک گذاشتن احساسات و حقایق زندگی شخصی ماست، اما روابط کاری یک ارتباط رسمی هستند و با هدف خاصی، مانند بهبود کار تیمی و افزایش بهره‌وری، شکل می‌گیرند.

اهمیت برقراری روابط کاری مثبت

ایجاد روابط کاری قوی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های شغلی است و دلایل متعددی برای آن وجود دارند که عبارت‌اند از:

۱. کار تیمی مؤثر

داشتن روابط کاری خوب همکاران و کار تیمی با یکدیگر تأثیر مثبتی بر عملکرد آن‌ها خواهد داشت. روابط خوب دربرگیرنده‌ی احترام، ارتباط و صداقت است که در کار تیمی بسیار مفید هستند.

۲. بهبود روحیه‌ی کارمندان

افرادی که روابط کاری خوبی با یکدیگر دارند، از هرگونه اختلاف و دعوایی دوری می‌کنند و با احترام و حسن‌نیت متقابل با یکدیگر رفتار می‌کنند. در محیط کاری‌ای که این نوع فرهنگ ترویج می‌یابد، کارمندان به طور معمول شادتر هستند و استرس کم‌تری دارند.

۳. افزایش بهره‌وری و رضایت‌مندی کارمندان

وقتی افراد در فضای کار با یکدیگر کنار می‌آیند و به عنوان اعضای تیم با یکدیگر همکاری می‌کنند، بازده بیش‌تری دارند. بهبود بهره‌وری به افزایش رضایت شغلی و انگیزه در افراد منجر می‌شود.

۴. افزایش رشد شخصی

اگر روابط کاری خوبی با همکارانتان داشته‌باشید، زمان زیادی را برای رسیدگی به اختلافات بین‌فردی صرف نمی‌کنید و می‌توانید روی پیشرفت حرفه‌ای خود تمرکز کنید. داشتن روابط کاری خوب با مدیران به معنای بهره‌مندی از دانش آن‌ها و یادگیری بیش‌تر است.

نحوه‌ی برقراری ارتباط با همکاران در محیط کار

ایجاد روابط کاری قوی در محل کار زمان‌بر است، اما نتایج بسیار خوبی را در بر دارد. هنگام بهبود روابط کاری خود این چند مورد را رعایت کنید:

۱. همیشه با دیگران در ارتباط باشید

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های ارتباط با همکاران در محیط کار، ارتباطات مؤثر است که شامل گوش دادن فعال و صحبت کردن می‌شود. شما باید به‌خوبی به همکار یا مدیرتان گوش بدهید و با نقطه‌نظر آن‌ها نیز آشنا شوید. به غیر از توجه کردن به نظرات همکاران، باید تلاش کنید تا از شرایط شخصی آن‌ها نیز آگاه باشید؛ به عنوان مثال، اگر یکی از همکاران شما در حال تجربه‌ی چالشی در زندگی شخصی است، به او گوش دهید و مراقب واکنش‌های خود باشید؛ همچنین، ارتباط غیر کلامی مانند زبان بدن را فراموش نکنید. برای این‌که بتوانید شادابی و بهره‌وری را در محیط کارتان افزایش دهید، لازم است روش برقراری ارتباط حرفه‌ای و نیز مهارت حل اختلاف را یاد بگیرید. در هنگام بروز درگیری میان شما و همکاران، باید زمانی را اختصاص دهید تا در آرامش با یک‌دیگر گفت‌وگو کنید و به راه‌حلی برسید که به نفع همه باشد؛ این کار باعث می‌شود که در محیط کارتان بیش‌تر احساس راحتی کنید.

۲. ثابت‌قدم و قابل‌اعتماد باشید

اعتماد جنبه بسیار مهم هر رابطه‌ای است. اگر عضو یک تیم هستید، مطمئن شوید که کار خود را در زمان مقرر تحویل می‌دهید. همکارانتان را حمایت کنید و در مواقع نیاز به آن‌ها کمک کنید تا اعتمادشان را جلب کنید. در برقراری روابط کاری ثابت‌قدم باشید. برای اعتماد سازی میان همکاران خود و اعضای تیم، باید قابل‌اعتماد و حمایت‌گر باشید. زمانی که مردم به شما اعتماد می‌کنند، برای تجربیات، قضاوت‌ها و نظرات شما ارزش قائل خواهند شد. سخت‌کوشی، صداقت و رفتار حرفه‌ای ویژگی‌هایی هستند که باعث پیشرفت شغلی می‌شوند و به شما کمک می‌کنند تا در هر موقعیتی تأثیرگذار باشید. در صورتی که هم‌کاران بتوانند به یک‌دیگر اعتماد کنند، در جلسات کاری ایده‌های خود را با یک‌دیگر به اشتراک می‌گذارند و پیشنهادهای سازنده‌ای را ارائه می‌دهند.

۳. از شایعات دوری کنید

اگر می‌خواهید روابط کاری مثبتی را در محل کار خود ایجاد کنید، بهتر است از غیبت کردن و شایعه سازی در محیط کار دوری کنید. اگر درباره‌ی همکار دیگری شایعه‌ای شنیدید، در آن بحث شرکت نکنید و سعی کنید موضوع را تغییر دهید. اگر با همکاران مشکلی دارید، ابتدا سعی کنید به طور مؤدبانه و صادقانه‌ای با او صحبت کنید. اگر این گفت‌وگو نتیجه‌ی مثبتی در بر نداشت، می‌توانید با مدیر و همکار موردنظرتان جلسه‌ای داشته‌باشید و به صورت شفاف و حرفه‌ای به این مسئله رسیدگی کنید. تلاش کنید که هنگام صحبت کردن درمورد هم‌کاران، به ویژگی‌های مثبت او اشاره کنید. با این‌که غیبت و بدگویی در محل کار به سرعت شایع می‌شود، تعاریف مثبت نیز می‌توانند به همان میزان گسترش یابند.

۴. از اعضای تیم و همکاران خود حمایت کنید

یکی از بهترین راه‌های برقراری روابط کاری پشتیبانی از همکاران است؛ به عنوان مثال، اگر مدیر هستید، سعی کنید کارکنان را به بهترین شکل ممکن راهنمایی کنید و به آن‌ها آموزش دهید. همیشه از همکاران خود تعریف کنید و بر دستاوردهای آن‌ها تمرکز کنید، نه بر شکست‌هایشان. با انجام این کار به ایجاد فرهنگ حمایت متقابل و حسن‌نیت در محل کار کمک می‌کنید و احترام و حمایت همکاران خود را نیز کسب خواهید کرد.

۵. مثبت بمانید

وقتی با چالش یا موقعیتی استرس‌زا روبه‌رو می‌شوید، مثبت بمانید تا انگیزه خود را حفظ کنید. به جای ابراز نگرانی، نظرات جدیدی را ارائه دهید و خود و همکارانتان را تشویق کنید. تقویت نگرش مثبت در محیط کار، به شما کمک می‌کند تا به شخصی تبدیل شوید که دیگران به دنبال کمک یا راهنمایی گرفتن از او هستند و می‌توانید روابط کاری فوق‌العاده‌ای را ایجاد کنید.

۶. قدرشناسی و احترامتان را به افراد نشان دهید

پایه و اساس روابط موفق «احترام» است؛ به طور کلی، توجه و مراقبت باعث بهتر شدن فضای کار می‌شود و افراد آن را به‌خوبی تشخیص می‌دهند و قدردانی نیز می‌کنند. سعی کنید با تمام افراد تیمتان مدارا و همدلی داشته‌باشید و با تأیید و تحسین مشارکت‌های آن‌ها، یک محیط کار انگیزشی فراهم کنید.

۷. از قوانین محل کار آگاه باشید

دانستن قوانین مربوط به روابط کاری بسیار مهم است. این مرزها و قوانین، بسته به فرهنگ سازمانی شرکت، متفاوت هستند؛ به عنوان مثال، بعضی از شرکت‌ها فضای کاری غیررسمی را ترجیح می‌دهند، اما شرکت‌های دیگر انتظار دارند که کارمندان روابط رسمی‌تری داشته‌باشند. همیشه به یاد داشته‌باشید که روابط کاری با روابط شخصی متفاوت هستند. اگر قوانین محل کار را به‌خوبی نمی‌دانید، به طور حرفه‌ای رفتار کنید و از بخش منابع‌انسانی، مدیر یا همکار مورداعتماد خود سؤال کنید.

۸. کارهای خود را به‌موقع و به بهترین نحو ارائه دهید

زمانی که عضو یک تیم هستید، کارهایی که انجام می‌دهید به طور مستقیم بر عملکرد همکارانتان تأثیر می‌گذارد. اگر می‌خواهید روابط کاری مثبتی را برقرار کنید، باید کارهای خود را به‌موقع تحویل دهید. این نشان می‌دهد که شما در کارتان حرفه‌ای هستید، مهارت دارید، به همکاران خود احترام می‌گذارید و هنگام انجام وظایف روزمره، آن‌ها را نیز در نظر می‌گیرید.

بخش اول

ارائه راهکارهای ارتقاء فرهنگ ایمنی در سازمان

اکرم محمدی / ارشد مهندسی HSE - کارشناس ایمنی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که علت بروز حوادث چیست و چگونه می‌توان از به وقوع پیوستن آنها جلوگیری نمود و یا تعداد آن را کاهش داد؟

در سالهای اخیر توجه به اهمیت جنبه های رفتاری و فرهنگی مدیریت ایمنی در سازمانها به طور گستردهای افزایش یافته است؛ چرا که تحقیقات و بررسی های انجام شده در مورد حوادث بزرگی مانند آلفا و چرنوبیل، نشان داد علیرغم به کارگیری کلیه فاکتورهای مهندسی و حفاظت شدید، در صنایع پرنسبک همچنان پتانسیل بروز حوادث بزرگ وجود دارد. نکته قابل توجه این است که این اشتباهات صرفا به شکل خطای یک فرد ظاهر نمی شوند، بلکه اغلب در قالب یک فرهنگ رفتاری ناقص شکل می گیرند. لذا بایستی در صدد تقویت و افزایش سطح فرهنگ ایمنی که همانا نظام باورها و ارزشهای مشترک یک سازمان، نسبت به ایمنی کار است باشیم تا رفتارها ایمن تر گردد. در این پژوهش پس از تبیین ساختار و جایگاه فرهنگ ایمنی در سازمان، راهکارهای ارتقای فرهنگ ایمنی در سازمان و چگونگی استقرار آن در موسسه خیریه کهریزک مورد مطالعه و بیان خواهد گردید.

مقدمه

بدون شک شکوفایی و خودکفایی اقتصادی و کسب اعتبار سازمانی بدون داشتن نیروی کار سالم امکان پذیر نخواهد بود. از این رو حفاظت از سلامت نیروی کار و بهسازی محیط کار از اهمیتی شایان توجه برخوردار است. آمار منتشر شده از طرف کشورها و مجامع مختلف بین المللی نشان میدهد در مراکز بزرگ و کوچک صنعتی هر سال میلیونها نفر به علت حوادث ناشی از کار جانشان را از دست میدهند و یا دچار نقص عضو شده، بیمار یا از کارافتاده میگردند و این روند تلخ همچنان ادامه دارد.

پیدایش چنین معضلاتی، موجب تشدید نیاز به فراگیری و رعایت اصول ایمنی و بهداشت کارگردیده و افراد را بر آن داشته تا درصدد چاره جویی های بنیادی و علمی برای حفظ سلامت نیروی انسانی برآیند. بر همین اساس مباحث ایمنی صنعتی و سیستم های ایمنی کار شکل گرفت. واحدهای ایمنی و بهداشت کار نقش برطرف کننده معضلات و مشکلات ایمنی و بهداشتی محیط کار را در جوامع صنعتی بر عهده گرفته و درصدد کاهش حوادث برآمدند. بر اساس نظریه هاینریش مهندس پیشگام در زمینه حوادث با بررسی هفتاد و پنج هزار حادثه صنعتی دریافت که بروز حوادث، ناشی از رفتار و شرایط ناایمن است، و البته اغلب به رفتار نا ایمن بر میگردد که آینه فرهنگ ایمنی آن سازمان میباشد. در صورتیکه فرهنگ ایمنی یک سازمان قوی باشد، رفتارهای افراد در آن ایمن تر است و در نتیجه حوادث کمتری رخ میدهد؛ به تبع آن خسارتهای وارده به طور چشمگیری کمتر میباشد. لذا ضروری است در صدد تقویت فرهنگ ایمنی حاکم باشیم که این کار از جنبه های مختلفی قابل بررسی و اجراست.

معمولا در پی شوک وقوع حادثه، مدیریت واحدهای صنعتی و سیستمهای تکنولوژیک تصمیم به ریشه یابی عوامل به وجود آورنده آن میگیرند. در صورتی که این ارزیابی به درستی صورت نگیرد، عامل به وجود آورنده حادثه بدون تغییر در سیستم باقی میماند و در فرصتهای دیگر و در ترکیب با شرایط خاص بهره برداری، خرابی های سخت افزاری، خطای انسانی و نقایص سازمانی را در قالب حوادث دیگر موجب میگردد.

نگرش سنتی به ایمنی

یکی از عوامل ناکامی روش سنتی مدیریت ایمنی در تاسیسات صنعتی را میتوان ضعف دیدگاه مسئولین نسبت به ایمنی دانست. از جمله مولفه های دیدگاه سنتی ایمنی، ایستادگی فرض کردن ایمنی توسط مدیران است.

نگرش سنتی به ایمنی، مبتنی بر عکس العمل است؛ یعنی تا زمانی که حادثه رخ ندهد، مدیران به فکر یافتن اشکالات و رفع آنها بر نمی آیند. هزینه بر بودن ارتقای ایمنی باعث میشود در شرایطی که شاخصهای بهره برداری سیستم مطلوب هستند و اتفاق غیر عادی رخ نداده است، توجهی به ایمنی نشود. ارتقای ایمنی زمانی توجه مدیران را جلب میکند که وقوع رویدادهای غیرعادی و در نهایت حوادث، تأثیرات نامطلوب اقتصادی اجتماعی بر جای گذارند. در نگرش سنتی، وظیفه توجه و مراقبت از شاخصهای ایمنی بر عهده یک گروه یا واحد خاص در مجموعه نهاده شده (واحد ایمنی) و سایر قسمتها تنها نگرانی تعدیل نیرو، از میان رفتن اعتبار و شهرت و... را دارند. نمایش مطابقت با استانداردها و سازگاری با ضوابط و مقررات ایمنی از طرف مدیران، به عنوان عملکرد موفق ایمنی تلقی میگردد؛ درحالی که نگرش نوین انتظاری بیش از تطابق با استانداردها و ضوابط ایمنی را طلب میکند.

نگرش نوین به ایمنی

در دهه های اخیر به ویژه از نیمه قرن بیستم به بعد، جامعه بشری از جنبه های متعددی تغییر یافته است. افزایش جمعیت موجب نیاز بشر به تولید و در نتیجه، افزایش کمی و ابعادی تأسیسات صنعتی شده است. از طرف دیگر رشد رفاه اجتماعی و آگاهی نسبت به اثرات مضر آلاینده ها، پسماندها و پیامد حوادث صنعتی، فشارهای فزاینده ای را بر مدیران وارد آورده است. نقش عوامل انسانی و سازمانی به طور روزافزونی بارزتر شده است. بهره برداری ضعیف از تأسیسات صنعتی که با تکنولوژی پیشرفته ساخته شده میتواند منجر به حادثه گردد. در نقطه مقابل آن تأسیساتی وجود دارد که علیرغم قدیمی بودن و یا ضعف در طراحی، به دلیل هوشیاری مدیریت و پرسنل و آگاهی نسبت به نقاط ضعف و یا به دلیل وجود فرهنگ ایمنی قوی، بدون حادثه و به خوبی مورد بهره برداری قرار میگیرد. توجه به فرهنگ ایمنی جایگاه ویژهای در نگرش نوین به ایمنی دارد. فراهم کردن انگیزه، روحیه مالکیت، مسئولیت و پاسخگو بودن در افراد، التزام عملی مدیران به اصل اولویت ایمنی بر سایر جنبه ها نظیر تولید، از جمله ویژگی های یک سازمان دارای فرهنگ ایمنی است. در این سازمان ریشه های وقوع رویدادهای کوچک که مولد حوادث هستند شناسایی و بی اثر میگردند. روحیه انتقاد و پرسشگری بر پرسنل حاکم است و یک محیط دور از سرزنش نسبت به خطاهای انسانی فراهم آورده شده است.

رفتار فرد به عنوان مدیر، اپراتور یا تعمیرکار در یک تأسیسات صنعتی بالقوه مخاطره زا که ملزم به رعایت انضباط فردی و مقررات کاری سختگیرانه است، نمیتواند تفاوت زیادی با رفتار اجتماعی او در موقعیت های دیگر مانند رانندگی داشته باشد. لذا بررسی فرهنگ ملی و تعیین موارد سازگاری با فرهنگ سازمانی در تأسیسات صنعتی بزرگ از اهمیت به سزایی برخوردار میباشد. از جمله مفاهیم جدید ایمنی، توجه به مقوله ظرف سازمانی و فرهنگی احاطه کننده پرسنل تأسیسات صنعتی میباشد. بر خلاف روشهای سنتی، در سالهای اخیر تجزیه و تحلیل خطاهای انسانی بیشتر با در نظر گرفتن فاکتورهای شکل دهنده سازمانی و فرهنگی صورت می پذیرد. در این مدل تعامل ساختار سازمان، مکانیسمهای ارتباطی، دستورالعملها، گرایشات شخصی مدیران، فرهنگ سازمانی، و تأثیر مدیران بر محیط کار در بروز خطاهای انسانی در نظر گرفته میشود.

ادامه دارد...

منابع:

- ۱- محمد خندان، شهرام وثوقی، بررسی فرهنگ ایمنی در شرکتی صنعتی، سومین همایش ملی مهندسی ایمنی، اسفند ۱۳۸۸.
- ۲- محمدی، س.، اسماعیلی، ا.، آرایه راهکارهایی جهت ارتقاء فرهنگ صنعتی و ایمنی در سازمان، سومین همایش ملی مهندسی ایمنی، اسفند ۱۳۸۸.
- ۳- سعیدی، پ.، کردستانی، ن.، کاربرد شرایط محیط برای استقرار فرهنگ ایمنی، دومین همایش ملی مهندسی ایمنی، اسفند ۱۳۸۶.
- ۴- تاجدانی، ا.، مشک، ع.، فرهنگ ایمنی در نیروگاه های حرارتی، سومین همایش ملی مهندسی ایمنی، اسفند ۱۳۸۸.
- ۵- ایرج محمد فام، تجهیزات حفاظت فردی، انتشارات فن آوران، ۱۳۸۲.
- ۶- همایون لاهیجانیان، سیستم های ایمنی، دانشگاه علم و صنعت ایران، ۱۳۷۹.
- ۷- مصطفی کریمی، ایمنی و بهداشت حرفه ای از تئوری تا عمل، امید مهر، ۱۳۸۵.
- ۸- بشیری نسب، م.، ارائه مدلی برای ارزیابی ریسک های HSE تکنولوژی، پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت تکنولوژی، تهران، ۱۳۸۶.
- ۹- بیل تیلور، مترجمین: میرزایی، ر.، علیزاده، ش.، زراعتاد، ع.، مدیریت موثر بهداشت، ایمنی و محیط زیست HSE با رویکرد تیمی، موسسه کار و تامین اجتماعی، ۱۳۸۸.

شناسایی ظرفیت های فناوری بلاکچین (Blockchain) در ارتقاء سلامت اداری

افسانه حبیبی / مدیر فن آوری اطلاعات آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

فناوری بلاکچین، به عنوان یک ساختار غیرمتمرکز و امن برای ثبت اطلاعات، قابلیت های زیادی در حوزه های مختلف بخصوص در بهبود سلامت اداری و افزایش شفافیت و کارآمدی سیستم ها دارد.

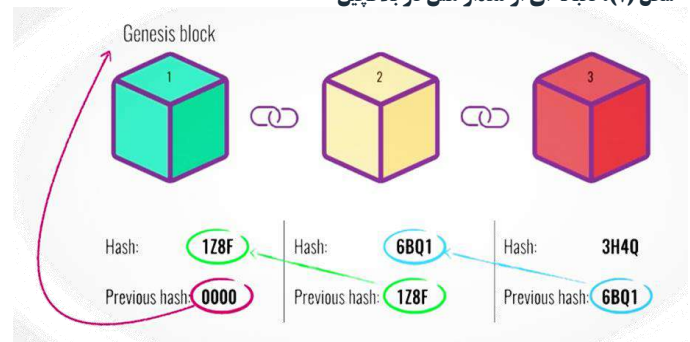
بلاکچین نوعی پایگاه داده است که یک دفترکل عمومی برای ثبت تراکنش ها بدون نیاز به شخص ثالث برای تأیید اعتبار هر یک است. بلاکچین در سراسر یک شبکه همتا به همتا (P2P) توزیع شده است. از بلوک های داده ای تشکیل شده است که به هم متصل شده اند تا زنجیره ای پیوسته از رکوردهای تغییرناپذیر را تشکیل دهند. هر کامپیوتر در شبکه یک کپی از دفترکل نگهداری می کند تا از یک نقطه خرابی جلوگیری کند. بلوک ها به ترتیب اضافه می شوند و دائمی و ضد دستکاری هستند.

ساختار فناوری بلاکچین

بلاکچین از بلوک های متوالی خطی تشکیل شده است که در فواصل منظمی از هم قرار دارند این اطلاعات به شبکه بلاکچین بستگی دارد اما مهرزمانی، تراکنش و hash در همه انواع از بلاکچین وجود دارد.

هر بلوک از هش رمزنگاری بلوک قبلی را شامل می شود (شکل ۱). تمام اطلاعات هش بطور خودکار تولید می شود یعنی امکان هیچ گونه تغییراتی در هش وجود ندارد. این امکان را می دهد که هر بلوک بعدی تأیید بلوک قبلی است و ایمن بودن تمام بلاکچین را تقویت می کند هر چه تعداد بلوک ها بیشتر باشد آن زنجیره ایمن تر و قابل اعتمادتر خواهد بود.

شکل (۱): دنباله ای از مقدار هش در بلاکچین



ظرفیت های فناوری بلاکچین در ارتقاء سلامت اداری

۱. افزایش شفافیت و اعتماد

یکی از مهم ترین مزایای بلاکچین، عدم امکان تغییر یا حذف اطلاعات ثبت شده در زنجیره است. این ویژگی باعث افزایش شفافیت و اعتماد در فرآیندهای اداری می شود. با ثبت کلیه اطلاعات در بلاکچین، تمامی ذینفعان می توانند به راحتی به اطلاعات دسترسی پیدا کنند و از صحت و سقم آن اطمینان حاصل نمایند.

۲. کاهش تقلب و فساد

بلاکچین با ارائه روشی امن برای ثبت اطلاعات و تراکنش ها، به کاهش تقلب و فساد در سازمان ها کمک می کند. به ویژه در حوزه هایی مانند قراردادهای دولتی، تأمین مالی پروژه ها و تخصیص منابع، فناوری بلاکچین می تواند به عنوان یک ابزار پیشگیری از فساد عمل کند.

۳. بهبود کارایی فرآیندهای اداری

فناوری بلاکچین می تواند با اتوماسیون فرآیندهای اداری و تسهیل جریان اطلاعات، کارایی را بهبود بخشد. به عنوان مثال، با استفاده از قراردادهای هوشمند در بلاکچین، بسیاری از فرآیندها که نیاز به تأیید دستی دارند، می توانند به طور خودکار اجرا شوند، که این امر به کاهش زمان و هزینه ها کمک می کند.

۴. حفاظت از اطلاعات حساس

بلاکچین به دلیل ویژگی‌های رمزنگاری و غیرمتمرکز بودن، به امنیت اطلاعات حساس کمک شایانی می‌کند. در سازمان‌هایی که با اطلاعات خصوصی، مالی و اداری سروکار دارند، استفاده از بلاکچین می‌تواند حريم خصوصی اطلاعات را تأمین کند و از دسترسی غیر مجاز به داده‌ها جلوگیری کند.

۵. تسهیل همکاری و تبادل اطلاعات بین سازمان‌ها

بلاکچین به عنوان یک پلتفرم مشترک برای تبادل اطلاعات، می‌تواند همکاری بین سازمان‌ها را تسهیل کند. با استفاده از یک زنجیره تأمین بلاکچین، تمامی ذینفعان می‌توانند به اطلاعات یکسانی دسترسی داشته باشند و از بروز اختلافات و سوء تفاهم‌ها جلوگیری کنند.

۶. ثبت و پیگیری سابقه‌ها

بلاکچین می‌تواند به عنوان یک سیستم ثبت و پیگیری سابقه‌ها عمل کند. این ویژگی در حوزه‌های مختلفی از جمله استخدام، صدور مدارک و پیگیری فرآیندها بسیار کاربردی است. با ثبت تمامی مراحل در بلاکچین، امکان پیگیری هر نوع تغییر و تصمیم‌گیری فراهم می‌شود.

۷. افزایش پاسخگویی سازمان‌ها

با استفاده از بلاکچین، سازمان‌ها موظف به ارائه اطلاعات دقیق و به‌روز هستند. این امر باعث افزایش پاسخگویی آن‌ها نسبت به تصمیمات و اقدامات خود می‌شود و در نتیجه به بهبود عملکرد اداری و اعتماد عمومی منجر می‌گردد.

۸. مدیریت هویت دیجیتال

فناوری بلاکچین می‌تواند به مدیریت هویت دیجیتال در سازمان‌ها کمک کند. با ایجاد یک هویت دیجیتال غیرقابل تغییر در بلاکچین، کارکنان و مشتریان می‌توانند هویت خود را به صورت امن و خصوصی مدیریت کنند. این امر می‌تواند به تسهیل فرآیندهای احراز هویت در سازمان‌های مختلف کمک کند و از سوءاستفاده از هویت جلوگیری نماید. به‌ویژه در موقعیت‌هایی که احراز هویت دقیق و مطمئن ضروری است، مثل امنیت داده‌های مالی و مراجع قانونی، این فناوری می‌تواند بسیار کارآمد باشد.

۹. فهرست‌سازی و سوابق دائمی

بلاکچین اجازه می‌دهد تا سوابق دائمی از تمامی تراکنش‌ها و اطلاعات ثبت شود. هر تراکنش در بلاکچین به‌طور دائمی ذخیره می‌شود و تغییر یا حذف آن امکان‌پذیر نیست. این ویژگی می‌تواند به مدیریت سوابق کلیدی اداری، از جمله پرونده‌های مالی، قراردادها و مستندات رسمی کمک کند و ایجاد شفافیت و امنیت را تضمین نماید.

۱۰. افزایش مشارکت عمومی

با کاهش موانع دسترسی به اطلاعات و ایجاد فضایی بازتر برای تبادل اطلاعات، بلاکچین می‌تواند به افزایش مشارکت عمومی در فرآیندهای اداری کمک کند. مردم و ذینفعان به دسترسی بیشتر به اطلاعات، می‌توانند برای بهبود عملکرد سازمان‌ها و کنترل روندها، نظرات و پیشنهادات خود را ارائه دهند.

۱۱. استاندارد سازی و هماهنگی فرآیندها

استفاده از بلاکچین می‌تواند به ایجاد یک استاندارد واحد برای ثبت اطلاعات و فرآیندهای اداری کمک کند. با پذیرش یک زبان مشترک، سازمان‌ها می‌توانند اطلاعات را به‌طور یکسانی ثبت و مبادله کنند. این هماهنگی می‌تواند به کاهش خطاها و افزایش کارایی منجر شود.

۱۲. پیگیری از دستکاری اطلاعات

یکی دیگر از مزایای اصلی بلاکچین قابلیت جلوگیری از دستکاری اطلاعات است. تمام داده‌های ثبت‌شده در بلاکچین با استفاده از الگوریتم‌های رمزنگاری تأمین می‌شوند. این عمل به تخصصی شدن و اصلاح نشدن اطلاعات کمک کرده و موجب می‌شود تنها افراد مجاز در هر مرحله قادر به ویرایش یا تأیید اطلاعات باشند.

۱۳. کاربرد در زنجیره تأمین و لجستیک

در سازمان‌ها، بلاکچین می‌تواند در بهبود زنجیره تأمین و فرآیندهای لجستیک مؤثر باشد. با ثبت تمامی مراحل تأمین کالا و خدمات در بلاکچین، تمامی ذینفعان می‌توانند به راحتی موقعیت و وضعیت کالاها را ردیابی کنند. این ویژگی می‌تواند به کاهش تاخیرها و همچنین بهبود کیفیت خدمات کمک کند.

۱۴. محافظت از دارایی‌های فکری و حقوقی

بلاکچین می‌تواند به ثبت مالکیت دارایی‌های فکری و حقوقی کمک کند. با ایجاد یک ثبت دائمی از ابداعات و اختراعات، حقوق مالکیت معنوی به‌طور مطمئن‌تری مدیریت می‌شود. این فرآیند باعث می‌شود که حقوق مالکین در برابر نقض‌ها و سرقت‌ها حفظ شود و از بروز دعاوی حقوقی جلوگیری کند.

۱۵. تحلیل و داده‌کاوی

بلاکچین می‌تواند به عنوان یک منبع غنی از داده‌ها عمل کند که به تحلیل و داده‌کاوی کمک می‌کند. با جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌های موجود در بلاکچین، سازمان‌ها می‌توانند الگوها و روندهای جدیدی را شناسایی کرده و تصمیم‌گیری‌های بهتری انجام دهند. این نوع اطلاعات می‌تواند در بهبود فرآیندهای اداری، شناسایی نقاط ضعف و بهینه‌سازی عملکرد کلی سازمان‌ها مؤثر باشد.

۱۶. پشتیبانی از نوآوری و راه‌حل‌های جدید

با فراهم کردن یک بستر امن و قابل اعتماد، بلاکچین می‌تواند به نوآوری در خدمات و محصولات جدید کمک کند. سازمان‌ها می‌توانند با استفاده از فناوری بلاکچین، راه‌حل‌های جدیدی برای نیازهای مشتریان و کارکنان ارائه دهند. برای مثال، ایجاد پلتفرم‌های جدید برای خدمات اداری و دیجیتال که امنیت بیشتری دارند و تجربه بهتری برای کاربران فراهم می‌کنند.

۱۷. تسهیل فرآیندهای مالی و حسابداری

بلاکچین می‌تواند در بهبود و تسهیل فرآیندهای مالی و حسابداری نقش بسزایی داشته باشد. با استفاده از این فناوری، تمامی تراکنش‌های مالی به‌صورت خودکار و شفاف ثبت می‌شوند که باعث کاهش خطاها و افزایش اندوخته‌های مالی می‌شود. این امر به حسابداران و مدیران مالی کمک می‌کند تا به راحتی بتوانند سوابق را پیگیری کرده و گزارشات دقیق‌تری تهیه نمایند.

۱۸. کرسی‌های دیجیتال و مشارکت در رأی‌گیری

در فرآیندهای تصمیم‌گیری سازمانی، بلاکچین می‌تواند به تسهیل رأی‌گیری و کرسی‌های دیجیتال کمک کند. با استفاده از فناوری بلاکچین، می‌توان فرآیند رأی‌گیری را غیرمتمرکز و شفاف کرد، که این امر می‌تواند دقت و سرعت را در نتایج بهبود بخشد و اعتماد به نتایج را افزایش دهد.

۱۹. تنظیم مقررات و سازگاری قانونی

بلاکچین می‌تواند به تنظیم بهتر مقررات و سازگاری قانونی کمک کند. با استفاده از اصول بلاکچین، سازمان‌ها می‌توانند به راحتی مطمئن شوند که تمامی مراحل و فرآیندها با قوانین و مقررات موجود همسو هستند زیرا تمامی اطلاعات ثبت شده و قابل پیگیری هستند. این موضوع به سازمان‌ها کمک می‌کند تا از بروز مشکلات قانونی جلوگیری کنند.

۲۰. آموزش و پرورش کارکنان

استفاده از بلاکچین همچنین می‌تواند به برنامه‌های آموزشی و توسعه مهارت‌های کارکنان کمک کند. با ثبت دوره‌های آموزشی و گواهینامه‌های کسب‌شده در بلاکچین، کارکنان می‌توانند به راحتی مدارک تحصیلی و تجربیات خود را نمایان کنند و از این طریق سازمان‌ها نیز می‌توانند به راحتی شایستگی‌های واقعی داوطلبان را ارزیابی نمایند.

چالش‌ها

۱. بررسی راهکارهای استقرار آن در سطح کشور.

۲. بررسی مقاومت‌های کارکنان با این فناوری و پیشنهاد راه‌هایی برای تسهیل در قبول این فناوری توسط کارکنان.

۳. بررسی و ارزیابی خطرات استفاده از ابزارهای الکترونیکی.

۴. ارتقاء ظرفیت‌های فناوری بلاکچین در حوزه‌های دیگر

نتیجه‌گیری

امروزه، بلاکچین به عنوان اساسی‌ترین عنصر تکنولوژی ارزهای دیجیتال شناخته می‌شود؛ اما پتانسیل‌های گسترده‌تری در بسیاری از زمینه‌های دیگر از جمله سلامت اداری دارد. توانمندی‌های این فناوری برای کاهش خطاها، افزایش اعتماد، بهبود مدیریت اطلاعات و تسريع فرآیندهای اداری ارزش زیادی در سلامت اداری ایجاد میکند. در این راستا، تحقیقات دقیق‌تر در زمینه بهره‌برداری از بلاکچین و تطبیق آن با نیازهای سلامت اداری می‌تواند مسیر را برای ارتقاء سلامت اداری بهبودبخشد. با توجه به ماهیت فناوری بلاکچین، استفاده از آن در زمینه اتوماسیون فرآیندهای اداری با مشارکت دولت، که اصلی‌ترین آنها شامل ثبت رسمی رکوردهای حقوقی در ثبتی مختلف مانند وضعیت مدنی، حقوق مالکیت، وضعیت سلامتی و اثبات صلاحیت یا شهرت اشخاص مختلف می‌شوند، به عنوان پرچمداران اصلی این تکنولوژی به نظر می‌آید. تا کنون، افزایش محبوبیت بلاکچین به‌طور گسترده با جریان ضد جهانگرایی مقایسه می‌شود که به دلیل تمایل مردم و کسب و کار به حفظ آزادی و کاهش هزینه‌ها ایجاد شده است. در نهایت با گسترش آن در سطح کشور می‌توان عرضه و تقاضای فساد را در سطح قابل توجهی کاهش داد.

منابع

(۱) ابراهیمی، فرهادی نژاد، باکی هاشمی، سید محمد مهدی (۱۳۹۹). تحلیل خط مشی گذار از نظام سلامت بر اساس الگوی چارچوب اتلاف مدافع (مطالعه موردی طرح تحول نظام سلامت). فصلنامه مطالعات راهبردی، ۹۵-۱۱۲، ۲۳ (۸۸). حقیقتان، منصور، کریمی زاده اردکانی، سمیه و نظری، جواد. (۱۳۹۰). بررسی برخی عوامل اجتماعی مؤثر بر فساد اداری (مورد مطالعه: سازمان‌های اداری شهر یزد). جامعه‌شناسی کاربردی (مجله پژوهشی علوم انسانی دانشگاه اصفهان)، ۱۴۲- (۱۲۵-۱۲۴)، ۴. A. Bahga, V. Madiseti, "Blockchain Platform for Industrial Internet of Things", Journal of Software

نقش گروه درمانی بر سلامت روان سالمندان

مهدی مرادی / کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

در گروه درمانی افراد معمولاً روی یک موضوع تمرکز می‌کند و شرکت‌کنندگان اختلالات سلامت روانی خود را با سایر اعضای گروه به اشتراک می‌گذارند. علاوه بر این، یک درمانگر گروه را راهنمایی می‌کند. درمانگر راهنمایی‌های خاصی را جهت رفع مشکلات ارائه خواهد. در گروه‌های مد نظر معمولاً دارای پنج الی بیست نفر عضو هستند. گروه‌های بزرگ گاهی دو درمانگر دارند. در ادامه با ما همراه باشید تا اطلاعات بیشتری در این زمینه به شما ارائه کنیم.

گروه درمانی برای رفع اضطراب در افراد سالمند

موضوع گروه درمانی می‌تواند از جلسه‌ای به جلسه دیگر متفاوت باشد. برخی از جلسات گروه درمانی شامل بحث و تبادل نظر گروهی است، درحالی‌که سایر جلسات ممکن است بیشتر شبیه به یک کلاس باشد. درمانگرانی که گروه درمانی را رهبری می‌کنند، اغلب مکانیسم‌ها و ابزارهای مقابله‌ای خاصی را در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌دهند که به کنترل و کاهش سطح اضطراب در سالمندان کمک می‌کند و سایر افراد می‌توانند از آن‌ها در روند رفع اضطراب خود کمک بگیرند. در ادامه متن نقش گروه درمانی بر سلامت روان سالمندان، به ساختار جلسات گروه درمانی می‌پردازیم.

ساختار جلسات گروه درمانی

جلسات گروه درمانی در سالمندان می‌توانند به صورت روزانه و هفتگی برگزار شوند. تعداد شرکت‌کنندگان ممکن است در طول زمان تغییر کند (با ورود شرکت‌کنندگان جدید و خروج سایر افراد). مشارکت در گروه درمانی بر روی روایت‌های مربوط به مبارزاتی متمرکز است که شرکت‌کنندگان در برخورد با یک موضوع بهداشت روانی با آن مواجه می‌شوند. درمانگر مطمئن می‌شود که همه بر روی موضوع اصلی مورد نظر تمرکز کنند و هر آنچه که گفته می‌شود تا حد امکان دلسوزانه و سازنده باشد. ساختار اصلی گروه درمانی به شرح زیر است:

- شرکت‌کنندگان یک تجربه یا داستان شخصی را به اشتراک می‌گذارند
- آنها در گروه به یکدیگر امید می‌دهند
- هم درمانگران و هم بیماران دانش و تجربه خود را به اشتراک می‌گذارند
- شرکت‌کنندگان به حریم خصوصی سایر افراد احترام می‌گذارند

گروه درمانی برای رفع افسردگی در سالمندان

افرادی که ترومای قابل توجهی پشت سر گذاشته‌اند، گاهی اوقات با چیزی به نام اختلال استرس پس از سانحه یا PTSD مواجه می‌شوند. باتوجه به ماهیت بیگانگی این اختلال، گروه درمانی می‌تواند برای این بیماران بسیار مفید باشد. علاوه بر این از گروه درمانی می‌توان برای رفع افسردگی سالمندان نیز استفاده کرد. آسیب‌های مختلف به تکنیک‌های درمانی متفاوتی نیاز دارند، بنابراین درمانگر باید روند پیشرفت گروه درمانی را بر اساس شرایط اعضای گروه پیش ببرد.

گروه درمانی برای سوگ در افراد مسن

در ادامه نقش گروه درمانی بر سلامت روان سالمندان باید گفت کسانی که غم و اندوه از دست دادن یکی از عزیزانشان را تجربه کرده‌اند، اغلب احساس انزوا می‌کنند. کار در گروه درمانی می‌تواند به افراد غمگین کمک کند تا متوجه شوند که تنها نیستند. جلسات مختص این بیماران ممکن است بر انواع مختلف غم و اندوه متمرکز باشد. به عنوان مثال، بهتر است برای کسانی که همسر خود را از دست داده‌اند یک جلسه گروه درمانی مجزا برگزار شود.

مزایای گروه درمانی در سالمندان

یکی از مزایای بزرگ گروه درمانی این است که به افراد کمک می‌کند متوجه شوند در مبارزه با مشکلات روحی خود تنها نیستند. دیدن اینکه دیگران چگونه با تجربیات مشابه کنار می‌آیند می‌تواند به آنها کمک کند تا سریع‌تر و مؤثرتر به سمت بهبودی حرکت نمایند.

هرکسی می‌تواند رویکرد خاص خود را برای گروه‌درمانی اتخاذ کند. کسانی که قدرت کلامی بیشتری دارند ممکن است از اشتراک‌گذاری یک داستان خوب لذت ببرند، درحالی‌که برخی افراد احتمالاً دوست دارند تنها یک شونده باشند. شخصی‌سازی رویکرد در سالمندان به آن‌ها کمک می‌کند تا مطمئن شوند که می‌توانند از این فرایند بهره‌مند گردند. گروه‌درمانی باید یک فرایند کاملاً باز باشد و هر کسی که دوست داشته باشد بتواند در آن شرکت کند، البته برخی از جلسات گروه‌درمانی را می‌توان به شکل خصوصی برگزار کرد. گروه‌درمانی همچنین می‌تواند تعدادی از مسائل مختلف سلامت روان را برطرف کند، از جمله:

- اعتیاد و سوءمصرف مواد
- غم و اندوه و تروما
- بیماری مزمن
- افسردگی یا اضطراب
- اختلال دوقطبی
- وسواس
- اختلالات اشتها مثل کم اشتها شدن سالمند یا پرخوری
- نحوه گروه‌درمانی در خانه‌های سالمندان

در این بخش از موضوع نقش گروه‌درمانی بر سلامت روان سالمندان باید به این نکته اشاره کنیم که اعضای گروه در خانه سالمندان می‌توانند نقاط قوت خود را به اشتراک بگذارند و به سایر اعضای کمک کنند. این فرایند می‌تواند عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس آن‌ها را افزایش دهد. به اشتراک گذاشتن احساسات و تجربیات با گروهی از افراد می‌تواند به تسکین درد، کم کردن احساس گناه یا کاهش استرس کمک کند. گروه فعال در یک گروه‌درمانی از جهاتی شبیه به یک خانواده است. درون گروه، هر یک از اعضا می‌توانند چگونگی تأثیر تجربیات دوران کودکی را در شخصیت و رفتارهایشان بررسی کنند. آنها همچنین می‌توانند موضوعات جدیدی را یاد بگیرند تا از رفتارهایی که در زندگی واقعی مخرب یا غیرمفید هستند اجتناب کنند. محیط گروه درمانی باید امن و حمایت‌کننده باشد و به اعضای گروه اجازه دهد تا بدون ترس از شکست، احساسات جدید خود را آزمایش کنند.

شاخص‌های گروه‌درمانی

گروه‌درمانی خود به بخش‌های مختلفی تقسیم می‌شود که باید در زمان ایجاد یک جلسه گروه‌درمانی به آن دقت کرد. برخی از این شاخص‌ها عبارت‌اند از:

عوامل وجودی: گروه‌درمانی به اعضا کمک می‌کند تا متوجه شوند هر شخص خودش مسئول زندگی، اعمال و انتخاب‌هایش است.

انسجام گروه: از آنجایی که گروه برای یک هدف مشترک متحد شده است، اعضا احساس تعلق و پذیرش بیشتری نسبت به سایر اعضا و گروه پیدا می‌کنند.

انتقال اطلاعات: اعضای گروه می‌توانند با اشتراک‌گذاری اطلاعات به یکدیگر کمک کنند. این یکی از مهم‌ترین موضوعات در زمینه نقش گروه‌درمانی بر تقویت سلامت روان سالمندان است.

رفتار تقلیدی: شرکت‌کنندگان در جلسات گروه درمانی می‌توانند از رفتار سایر اعضای گروه با مسائل مشابه الگوبرداری کنند، یا از رفتار درمانگر بیاموزند.

فراهم کردن امید: به‌طورکلی، دیدن افرادی که در حال مقابله یا بهبودی هستند به کسانی که در ابتدای این روند به سر می‌برند امید می‌دهد.

یادگیری بین فردی: تعامل با افراد دیگر و دریافت بازخورد از گروه و درمانگر موجب می‌شود تا اعضای گروه درک بیشتری از خود به دست آورند.

جهانی بودن: عضویت در گروهی از سالمندان که تجربیات یکسانی دارند به افراد کمک می‌کند تا ببینند آنچه از سر می‌گذرانند طبیعی است و نباید نسبت به افکار خود نگران باشند.

آیا صحبت کردن در گروه‌درمانی ضروری است؟

اصلاً. سالمند مجبور نیست کاری که به آن علاقه‌ای ندارند را انجام دهد. با این حال، مانند بسیاری از چیزها، میزان تلاشی که سالمند در گروه انجام می‌دهد در نتیجه‌ای که او به دست می‌آورد منعکس خواهد شد. در گروه‌درمانی همه تشویق می‌شوند تا تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و در این فرایند شرکت کنند. سالمند با حضور و مشارکت در چنین جلساتی نه تنها به خود بلکه به سایر اعضای گروه نیز کمک می‌کند.

سالمند چه مدت باید در گروه باشد؟

این مورد بستگی به عوامل مختلفی دارد. شواهد علمی نشان می‌دهد که روان درمانی گروهی در حدود ۳ ماه پس از آغاز نتایج خود را نشان خواهد داد.

اگر سالمند تصمیم بگیرد گروه را ترک کند چه می‌شود؟

سالمند همیشه می‌تواند گروه را ترک کند، اما باید پیش از خروج، سایر اعضای گروه را از قصد خود برای ترک کردن گروه آگاه کند و به گروه زمان کافی (ترجیحاً یک یا دو جلسه) برای پردازش این موضوع داده شود. در ادامه بحث نقش گروه‌درمانی بر سلامت روان سالمندان، به مهم‌ترین نکات در این زمینه اشاره می‌کنیم.

نکات مهم درباره نقش گروه‌درمانی بر سلامت روان سالمندان

گروه‌درمانی به افراد اجازه می‌دهد تا از حمایت و تشویق سایر اعضای گروه بهره‌مند شوند. افرادی که در چنین روندهایی شرکت می‌کنند مشاهده خواهند کرد که دیگران در حال گذراندن شرایط همسان هستند. این مورد به آنها کمک می‌کند تا کمتر احساس تنهایی کنند. اعضای گروه می‌توانند یک الگو برای سایر اعضای گروه باشند. مثلاً با در نظر گرفتن نحوه مواجهه سایر اعضا با یک مشکل یا بیماری مشابه می‌بینند که امیدی برای بهبودی وجود دارد. مهم‌ترین نکات موجود در زمینه گروه‌درمانی عبارت‌اند از: همان‌طور که هر فرد پیشرفت می‌کند، به نوبه خود می‌تواند به یک الگو و شخصیت حمایت‌کننده برای دیگران تبدیل شود. این مورد می‌تواند به تقویت احساس موفقیت و پیشرفت فرد کمک کند. گروه‌درمانی اغلب بسیار مقرون‌به‌صرفه است. درمانگر می‌تواند به جای تمرکز بر یک مشتری در یک زمان، وقت خود را به گروه بسیار بزرگ‌تری از افراد اختصاص دهد. گروه‌درمانی یک پناهگاه امن را ارائه می‌دهد. این روش درمانی به افراد اجازه می‌دهد تا رفتارها و اقداماتی را در زمینه بهبود وضعیت روانی خود تمرین کنند. با کار در یک گروه، درمانگر می‌تواند به طور مستقیم ببیند که هر فرد چگونه در افراد دیگر واکنش نشان می‌دهد و در موقعیت‌های اجتماعی رفتار می‌کند. با استفاده از این اطلاعات، درمانگر بازخورد ارزشمندی را به هر مراجعه‌کننده ارائه می‌دهد. نقش گروه‌درمانی بر سلامت روان سالمندان باید همواره جدی گرفته شود. مرکز سالمندان پارسایان با داشتن برترین متخصص موجود در این زمینه، مقننر است مکانی آرامش‌بخش و جذاب را برای نگهداری از سالمندان عزیز شما به ارمغان بیاورد.



روز گذر کردن اندیشه کن پرستیدن دادگر پیشه کن به نیکی گرای و میازار کس ره رستگاری همین است و بس (در هر کاری که انجام می دهیم خدا را فراموش نکنیم.)

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

شرح: گفت وگوی صمیمی با داود عباسقلی نژاد اسبقی نیکوکار ارجمند ساختمان گلها که چند سالی است در کهریزک زندگی می کنند..

نیکوکار ارجمند داود عباسقلی نژاد اسبقی متولد ۱۰ آبان ۱۳۱۵ با اصلاتی اردبیلی و بزرگ شده تهران که مدتی است در ساختمان گلها زندگی می کند.

دوران کودکی ام...

اعضای خانواده ما از ۴ برادر و ۲ خواهر به همراه پدر و مادرم تشکیل شده بود. از دوران کودکی ام که بسیار برایم لذت داشت، بیدار شدن از خواب برای صرف سحری در ماه رمضان را به یاد دارم. دوران کودکی ام طبق معمول همه کودکان سپری شد. یادش بخیر...

توصیف خانه: خانه ما در محله حسینییه اردبیل قرار داشت و بسیار بزرگ و دلنشین بود. خیلی با صفا که لحظه به لحظه آن خاطرات خوبی را برایم تداعی می کند. حوض آب و ماهی های رنگارنگ درون آن فضای خانه ما را شاعرانه می کرد. مزه آب زلال که از عمق چاه با تلمبه های قدیمی بیرون می آمد و بسیار گوارا بود را هنوز به یاد دارم. زمستان های سرد و نفس گیر اردبیل که همه ما را دور یک کرسی جمع می کرد. چه لحظات نابی که هنوز هم با آن خاطره بازی می کنم. یاد دوره می ها و شب نشینی های آن روز ها بخیر...

و اما پدر و مادر....

پدرم وهاب نام داشت. اهل محله حسینییه اردبیل و بسیار مومن و متدین بود. بسیار به نماز و روزه اهمیت می داد. ساده زیست، متعهد و علاقه مند به کمک به دیگران بود. به علافی یا همان خرید و فروش حیوانات مشغول بود. درآمد متوسطی داشت و با نان حلال خانواده را ارتزاق می کرد. پدرم در سن ۹۰ سالگی پس از سالها زندگی شرافتمندانه درگذشت. جا دارد یادای از او داشته باشم. روحش شاد و یادش گرامی

نام مادرم خانم بود. روستایی که مادرم زاده آن بود کدخوران نام داشت. برای خودش کد بانویی بود. بسیار مهربان و قلب رئوفی داشت. خاطرات بسیار خوبی از او به یاد دارم. متأسفانه در سن ۵۷ سالگی به دلیل بیماری از میان ما پر کشید. روحش شاد و یادش گرامی

دوران پس از کودکی و به عبارتی مدرسه؟

دوران ابتدایی را در مدرسه ثنایی و انوری اردبیل سپری کردم. سپس برای ادامه زندگی به تهران مهاجرت کردیم. دوران دبیرستان را در مدرسه شبانه روزی ظهیرالاسلام تهران سپری کردم. از معلم ادبیات بابت نظم و تدریس خوبی که داشت، خاطرات خوبی به یاد دارم. از درس فیزیک و شیمی لذت می بردم.

به یاد دارم که هم زمان تحصیل می کردم و هم در مجله بسیار قدیمی خواندنی ها مشغول بودم.

دوران حضور در آلمان..

هم زمان با اخذ دیپلم در مجله قدیمی خواندنی ها مشغول بودم. کار گراور و کلیشه را انجام می دادم. به خاطر علاقه زیاد و تلاش های من، مسئولی که آلمانی تبار بود از عملکرد من بسیار رضایت داشت تا جایی که پیشنهاد حضور و فعالیت در آلمان را به من داد. چشم باز کردم خود را در اشتوتگارت آلمان و در صنعت چاپ شاخه افست، غوطه ور دیدم. علاقه ام به صنعت چاپ موجب شد تا در دانشگاه شوله اشتوتگارت و البته در رشته لیتو گرافی و افست فارغ التحصیل شوم.

در صنعت چاپ به کشورم خدمت کردم....

زمانی که به آلمان رفتم در شهر اشتوتگارت چاپ افست را فرا گرفتم. برای داشتن تجربه باید بسیار فعالیت می کردم. برای فراگیری لیتو گرافی عازم شهر زوریخ سوئیس شدم. پس از سالها تلاش در صنعت چاپ نامی برای خود ساختم. با اخذ کارت بازرگانی در حوزه چاپ، تجارت را آغاز کردم. از آنجا که صنعت چاپ ایران با مشکلات عدیده ای روبه رو بود چاپ افست و لیتوگرافی را وارد ایران کردیم. با این کار تحول عظیمی در صنعت چاپ ایران صورت گرفت.

ازدواج...

در ایران ازدواج کردم که ثمره این ازدواج دو پسر و دو دختر به نام های کیوان، محمود، زهرا و شیرین می باشد که خوشبختانه همه فرزندانم تحصیل کرده هستند.



کیوان به کار چاپ مشغول است. محمود نیز مهندس راه و ساختمان است و دخترم زهرا دکتر پرتو گرافی است و در انگلستان زندگی می کند و دختر دیگرم شیرین در آمریکا سکونت دارد و با اینکه دندانپزشک است اما در شرکت بیمه مشغول به کار است.

سوال و جواب کوتاه و جذاب با آقای اسبقی:

میوه مورد علاقه؟ گلابی / غذای مورد علاقه؟ چلوکباب برگ کباب / بهترین رنگ؟ سفید و آبی / شهر مورد علاقه؟ اصفهان / کدام کشور؟ حدود ۷۲ کشور جهان سفر کردم اما کشور مورد علاقه ام اتریش است البته ژاپن فعال ترین کشور به لحاظ کار است / کتاب مورد علاقه: نهج البلاغه، قرآن، کتاب های شعر حافظ/ ورزش مورد علاقه: پیاده روی البته در گذشته عاشق ورزش زورخانه ای بودم.

الگوی شمادر زندگی؟ حضرت مولانا در عرفان، حضرت علی (ع) در کارهای خیر و حضرت محمد (ص) در فضائل اخلاقی و انعطاف پذیری

بریم سراغ اصل ماجرا (باخنده)

نحوه آشنایی شما با کهریزک؟ حدود سال ۱۳۵۵ در دفترم یک منشی میانسال مشغول به کار بود. آن سال و در روز عید قربان یک قربانی ذبح کردم که به پیشنهاد منشی آن را تقدیم آسایشگاه کهریزک تهران کردم و این سرآغاز آشنایی من با کهریزک بود. بعد از آن تحقیقات بسیاری انجام دادم و به این باور رسیدم که هر آنچه به کهریزک کمک کنیم در اموراتی صرف می شود که واقعا به جا و منصفانه است به عبارتی بهترین مکان برای کمک، مجموعه کهریزک است. از آن سال بیش از نیم قرن می گذرد و هر سال ارتباط من با مجموعه کهریزک عمیق تر شده است.

رمز موفقیت شما چیست؟

رمز موفقیت من این است که در زندگی اسراف نکردم. حالت اعتدال را در نظر می گرفتم. در زندگی قانونمند بودم. کاری که آغاز می کردم با تلاش فراوان به انتها می رساندم. در کارها همیشه رضایت خدا را سرلوحه قرار می دادم. خدا را شکر وقتی کارنامه و عملکردم را می بینم رضایت کامل دارم و اگر دوباره از خداوند عمر بگیرم همین مسیر را می روم که سپری کرده ام. هیچ اشتباهی نکردم و نقطه سیاهی در زندگی ام ندارم. در زندگی به تمام اهدافم رسیدم و حسرت هیچ چیزی را به همراه ندارم.

انگیزه شما از کمک به مجموعه کهریزک؟ خدا را شاکرم که توفیق داد تا کمک های نقدی و غیر نقدی بسیاری به مجموعه کهریزک داشته باشم. طبق اعلام مدیرعامل دلسوز موسسه کهریزک ارزش ریالی آن به ۸۰ میلیارد تومان می رسد. از اهدای ملک، زمین، باغ، آپارتمان گرفته مشارکت در پروژه های ساختمانی که همیشه برایم لذت بخش بود. البته این را هم بگویم در تمام موارد ذکر شده رضایت فرزندانم هم لحاظ بود. اعتقاد دارم انسان تا زمانی که جان در بدن دارد باید برای جامعه مفید باشد و از خود آثار نیکو بر جای گذارد. در کل از انجام کار خیر لذت می برم و قصد دارم در آینده نزدیک هم چند ملک ارزشمند به مجموعه کهریزک داشته باشم.

برسر آتم گر ز دست بر آید دست به کاری زنم که غصه سر آید

توصیه به جوانان؟؟؟

اعتقاد دارم آدمی آن زمان به درجه کمال می رسد که به هم نوعان خود خدمت کند. به آیین و عقیده مردم احترام بگذارد. خداوند را در زندگی حاضر و ناظر ببیند. از این رو به جوانان توصیه می کنم کاری که انجام می دهند در مرحله اول فکر کنند. همیشه پشت عقل راه بروند. دورنگر باشند و همیشه با اراده و تلاش اهداف خود را دنبال نمایند. چیزی حدود ۷۲ کشور سفر کردم اما یاد گرفتم هیچ کجا وطن و خانه نمی شود. هر خدمتی که از دستشان بر می آید آن را نثار وطن و مملکت خود نمایند.

دیدي آخر داوود معشوق در خانه بود گشتنت افسانه بود

یه شعر مهمانمان کنید:

به شعر علاقه زیادی دارم. معمولا کتاب های تمام شعرای معاصر رادنیال می کنم اما حافظ را جور دیگری دوست دارم:

در ازل پرتو حسنت ز تجلی دم زد
جلوهای کرد رخت دید ملک عشق نداشت
عقل می خواست کز آن شعله چراغ افروزد
مدعی خواست که آید به تماشاکه راز
دیگران قرعه قسمت همه بر عیش زدند
جان علوی هوس چاه زنخدان تو داشت
حافظ آن روز طربنامه عشق تو نوشت
کع قلم بر سر اسباب دل خرم زد

و اما نظر شما در مورد کهریزک...

کهریزک یک محیط بسیار آرام است و در اهداف ترسیم شده بسیار دقیق و منظم عمل می کند. متخصصین بسیاری در این مجموعه فعال هستند. از کادر و پرسنل کهریزک بسیار رضایت دارم. بسیار مهربان و احترام بسیاری برای سالمندان قائل هستند. از صمیم قلب احساس عزت و کرامت دارم. از مدیریت و پرسنل خدمت مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک علی الخصوص از جناب آقای قیادی دانا مدیر عامل محترم موسسه کهریزک و جناب آقای دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز که زحمات زیادی متحمل می شوند و شرایط را ایجاد می کنند تا نیکوکاران در کارهای خیر سهیم شوند. نهایت تقدیر و تشکر را دارم.

ما در اینجا از خدمات مراقبتی، توانبخشی، آموزشی و همچنین خدماتی از قبیل فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی، مددکاری، پزشکی، گفتار درمانی و... استفاده می کنیم.

شایان ذکر است حضور مددجویان در کارگاه های توانبخشی به صورت روزانه فعال می باشد و هدف از ایجاد این کارگاه ها در آسایشگاه شناخت و شکوفایی استعداد و توانمندی های مددجویان، نزدیک کردن زندگی آسایشگاهی به زندگی عادی و فراهم ساختن امکان برگشت مددجویان به جامعه، آموزش حرفه های گوناگون متناسب باتوان و علائق مددجویان برای خود کفایی و تقویت حس مسئولیت و مشارکت در تامین معاش خود، ایجاد اعتماد به نفس در مددجویان و ایجاد فضای زنده و فعال، به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان می باشد.

و اما در پایان صحبت های همسر خیر و نیکوکار ارجمند جناب آقای اسبقی در مورد ایشان:

حاج آقا با افتخار یک روستایی بود که در دوران کودکی به تهران مهاجرت کردن. بی هیچ پشتوانه مالی دل دریا می زند. به عبارتی با هیچ شروع کرد و با پشتوانه و اراده آهنین به جایگاهی رسید که زیانزد خاص و عام شد.

خصوصیات حاج آقا اسبقی از زبان همسرش:

بسیار ساده زیست هستند. با تمام ثروتی که دارند کاملا بی آلاش و خاکی وار زندگی می کنند. زمان برایش اهمیت بسیار دارد و از زمان به بهترین شکل ممکن استفاده می کند. بی نهایت انسان هدفمند و قانونمندی است. بسیار مهربان است. گاهی اوقات که از خیابان تردد می کنیم فکر درختی را بی آب ببیند حتما باید آن را آبیاری کند. از ناملایمتهای های روزگار و مشکلات مردم بغض می کند. طاقت دیدن سختی های دیگران را ندارد. در انجام امورات روزانه مثل یک کارگردان طبق سناریوی از قبل طراحی شده عمل می کند. در مصرف انرژی و مواد غذایی کاملا دقیق عمل می کند. از اسراف بیزار است. به تمام مسائل دورنگر است و می توان گفت یک مدیر تمام عیار است.

برای آخرین سوال پرسیدیم آیا احساس خوشبختی می کنید؟

با اشتیاق و هیجان خاصی پاسخ دادند که نگاه من به حاج آقا مثال یک دانشگاه است. احساس می کنم در کنار یک دانشگاه که تمام فضائل اخلاقی و هر آنچه که یک زندگی چه دنیایی و چه اخروی نیاز دارد را به تنهایی در خود جای داده است. نمی دانم اما کاملا دلی بیان می کنم از لحظه لحظه بودن کنار ایشان لذت می برم. کلی نکات زندگی را از ایشان یاد گرفته ام. اگر این صحبت من را تملق تعبیر نکنید میگویم که آنچه خوبان همه دارند او یکجا دارد.

و صحبت های پایانی

امیدوارم همیشه در صحت و سلامتی کامل باشد. راه و سیره ایشان باید ادامه دار و به عنوان یک الگوی درست در جامعه فرهنگ سازی شود. از خداوند منان میخواهم مددجویان و سالمندان همیشه و در همه حال از ثمره اقدامات ارزشمند انجام شده بهره مند و دعای خیر این عزیزان همیشه بدرقه ایشان باشد. از مدیران، کارکنان و دست اندرکاران مجموعه کهریزک بابت ارائه خدمات ارزشمند به توانخواهان صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم. کهریزک در قلب و جان ما جای دارد و وظیفه خود می دانیم در هر محفلی که حضور داریم از مجموعه بزرگ کهریزک به نیکی یاد کنیم و در پایان از زحمات مدیریت و پرسنل دلسوز صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم و از خداوند منان در ادامه مسیر خدمت، توفیقات روزافزون مسئلت می نمایم.

گامی چند با عاشقان کهریزک

بانو آسیه روان بخش (قاسمی)

«رضایت خداوند بزرگترین آرزوی من است»

مریم عباس نژاد اصل / مسئول هماهنگی

نیکوکاران آسایشگاه کهریزک - تهران

از این پس بر آنیم تا با معرفی برخی از نیکوکاران آسایشگاه خبریه کهریزک، فرهنگ نیکوکاری را بیش از پیش با دوستداران این مرکز به اشتراک بگذاریم. گرچه نام و نشان کهریزک با این فرهنگ ناب و خدایی عجین شده است، با این حال شنیدن صدای دلنواز نیکوکاران و بعضاً اقداماتی که انجام می دهند، خود می تواند به اشاعه فرهنگ ناب نیکوکاری بیش از پیش کمک کند.

و اما؛

بانو قاسمی از قدیمی ترین و باوفاترین یاران کهریزک برایمان صحبت های دلنشین و مملو از عشق و امید نسبت به خداوند کرد. او گفت که در جوانی راه کهریزک را توسط عالم فرهیخته ای یافته و همان نشانی کافی بود تا در ۴۶ سال گذشته بتواند با تمام سختی ها و ناملایماتی های ناشی از دوری راه، کمبود ملزومات و ده ها مشکل دیگر، کنار آمده و همچنان مصمم به کاری که دل و جان او را برده است، باشد.

دقایقی چند با او همراه می شویم تا صحبت های دلنشین او را به جان بخریم:

در سال ۱۳۳۲ و در محله پامنار تهران دنیا آمد. خانواده پر جمعیت ما شامل پدر و مادر بزرگوارم و ۳ خواهر و ۴ برادر بودند. بنا به سنت قدیمی ها، در سن ۱۵ سالگی به خانه بخت رفتم تا در کنار جوانی فهمیده و البته نظامی زندگی عاشقانه ای را تجربه نمایم. همسر به کارهای عام المنفعه اعتقاد زیادی داشت و با وجود اینکه من سن و سال زیادی نداشتم، اما از همان دوران یاد گرفتم که باید دستگیر ضعیف ترها باشم.

این فرهنگ در خانواده خودم هم همیشه جاری بود. پدرم از کسبه بازار همیشه به یاری افراد ضعیف می شتافت. این را بارها و بارها دیده و شنیده بودم. با وجود اینکه مادرم در آن سالهای دور فرهنگی بود و به فرزندان شهرمان درس می داد، او نیز از این قافله عقب نمانده و در راه کارهای خیر پیشگام بود.

دیری نباید که خداوند اولین و آخرین فرزند ما را به خانواده کوچک اما دوستداشتنی - مان اهدا کرد. با آمدن او زندگی ما رنگ و بوی تازه ای یافت و من بر آن شدم تا در تعلیم و تربیت یگانه فرزندمان، از تجربیات مادر و کسانی که فهم اجتماعی بالایی دارند، بهترین و بیشترین اسفاده را ببرم. حالا که بعد از این همه سال به گذشته ها فکر می کنم، می بینم که لطف خدا و همان تعلیم و تربیت ها و فرهنگ نابی که مادر و بزرگترها به من آموخته اند، باعث شد تا فرزندم یکی از نخبه های علمی کشور شود. گرچه او فرسنگ ها از کشور بنا به دلایل خاص خود دور است، اما به خوبی می دانیم که از دانش خود برای خدمت به مردمان نیازمند قدم بر می دارد و این خود توفیقی الهی است.

آن عالم فرهیخته دنیای مرا عوض کرد

خداوند کمک کرد تا به محضر عالم فرهیخته ای رسیده و از او مدد بجویم تا راه عاقبت بخیری را برایم تبیین و روشن کند و او گفت محلی را می شناسد نیازمند کسانی است که بدنیاال عاقبت بخیری هستند. نشانی کهریزک را به من داد و از من خواست تا با حضور در آنجا، بدنیاال راهی بروم که خدا می خواهد و اینگونه شد که در سن ۲۵ سالگی راه کهریزک را یافتم. آمدم تا بجویم و بگویم که من آمادگی خدمت دارم، خدمت به محروم ترین و گرفتارترین افراد جامعه، افرادی که حقیقتاً باید به آنها کمک کرد تا زندگی کنند. من نمی دانم و بسیاری دیگر نمی دانیم چرا رنج پیری یا درد معلولیت نصب جمعی از افراد جامعه می شود، اما می دانم کسانی باید باشند تا در کم کردن این رنج ها و بلکه هموار کردن مسیر زندگی در کنار آنان بمانند و چه بهتر که از سنین جوانی این کار صورت بگیرد. بدین ترتیب کارهایی که از دستم بر می آمد را روع کردم در هفته چند روز به همراه بانوان داوطلب دیگر راهی کهریزک می شدیم تا هرآنچه در خانه های خود در برنامه زندگی داشتیم، اینجا هم دنیا آن باشیم.

از تمیز کردن شیشه ها، رفت و روب خانه معلولین و سالمندان، آشپزی و بسیاری کارهای دیگر اما جای یک کار سخت و بسیار طاقت فرسا آن هم با امکانات حداقلی آن زمان در خانه های ما نبود و فقط می شد در امکانی چون کهریزک دید و به آن پرداخت. شستشوی بیمارانی بود که در سخت ترین دوران زندگیشان بودند و باید بهداشت آنان رعایت می شد و من اینگونه شد که گام در این کار سخت و حتی زیان بار آن دوران برای گذاشتم. منتی بر هیچ بیمار و گرفتاری ندارم چرا که من پذیرفتم نیاز عزیزان بیمار را از محل سلامتی ام برطرف کنم و خدمتی کوچک در حق آنان ادا نمایم.

خانم بهادرزاده الکویی بی نظیر برای ما بود

سالها خدمت در کهریزک و استفاده از تجربیات خانم بهادرزاده که دریایی از معرفت و عشق و انسان دوستی بود، به من و هم قطارهایم آموخت که باید صبر و شکیبایی فراوانی داشته باشیم تا بتوانیم خدمتگزاری شایسته برای انسانهای بیمار کردیم. هیچوقت یادم نمی رود آن وضعیت اسفبار بهداشتی را که خاک و خرابی در همه جا موج می زد و ما مامور پاکسازی آن بودیم. هیچوقت از خاطرم دور نمی شود مادران سالخورده ای که علاوه بر رفع نیازهای روزمره خود بدنبال کسانی می گردند که دست عاطفی بر سرشان بکشد و در ذهنم می ماند جوانان معلولی که بدنبال پشتیبان هستند، بدنبال مادر و مادرانی هستند که برایشان دلبری کنند و اگر خدا قبول کند، ما هم به اتفاق دوستانمان به همان راهی رفتیم و می رویم که آنها می خواستند و می خواهند.

خداوند ارحم الراحمین است

بانو قاسمی با چشمانی مملو از عشق و معرفت، از خداوند مهربان یاد کرد و ادامه داد:

خداوند ارحم الراحمین است. تمام روزها و سالهایی که در کهریزک رفت و آمد داشتم، برکات فراوانی نصیب من و خانواده و تمام دوستانی که الان در گروه ما جمعیتشان به عدد ۱۵۰ نفر می رسد، شده است. بسیاری از دختران جوان و مادرانی که الان در گروه نیکوکاری ما فعال هستند، خاطرات فراوانی را از رفع مشکلات خود با دعای خیر بیماران تحت پوشش دارند که بارها و بارها از زبان شیوایشان شنیده ایم و همچنان ادامه دارد.

خود من بارها به مشکلاتی برخورد کرده ام که باید تکیه گاه بزرگی آن مشکل را حل می کرد، اما چه تکیه گاهی مطمئن تر از لطف خداوند که باعث شد که آن مشکل با دعای عزیزترین عزیزانم به آسانی حل شود و من مات و مبهوت از اثرات و برکات این دعاها هستم. خدا می داند که همه ما خود را بیمه عزیزانمان در کهریزک کرده ایم و انشاءالله این بیمه عمر نصیب همه خدمتگذاران کهریزک شود.

خانه دوم ما کهریزک است

بانو قاسمی که پس از سالهای طولانی، تجربیات گران سنگی در کهریزک دارد و اشراف فراوانی به بیشتر امور دارد در نهایت بر ایمان گفت که؛

خدا را شکر می کنم که آمدم در کنار سایر بانوان فهیم کشورم خدمتگذار کوچکی باشم. گرچه بانو بهادرزاده سالها پیش از من دعوت کرد تا در امور نظارتی گروهمان بیشتر فعالیت و دقت کنم، با این حال همچنان خود را کوچکترین عضو این گروه می دانم و از خدا می خواهم که به من فرصت دهد تا کاستی های بسیاری را که تا به امروز داشته ام، در آینده ای نزدیک برطرف کنم. کمی که به پشت سر نگاه می کنیم یادی از زلزله رودبار که به میان می آید و خدمات کوچکی که در آسایشگاه رشت توسط گروه بانوان نیکوکار انجام شد و همچنان نیز ادامه دارد، تهیه ملزومات بهداشتی و درمانی و همه و همه حاصل دلدادگی به خداوندی است که راه و رسم خدمت به محرومین جامعه را به من و ما آموخت و ما را هم قسم کرد تا خادمین این سازمان بزرگ باشیم. خداوند رحمت کند همه آنها را که در این مسیر بودند و اکنون در محضر حضرت حق هستند و خداوند عمر با عزت به کسانی بدهد که همچنان پافشاری می کنند بر انجام خدمت به کسانی که نیازمند دریافت خدمت هستند.

به همه هم قطارهایم، چه آنانکه سالهاست با من کوچکتر هم مسیر هستند چه آنانکه مدت کوتاهی است کهریزکی شده اند گفته ام و باز می گویم که برای بیمارانتان و برای چشم انتظارانتان دلبری کنید و اجازه دهید آنها همچنان شما را مادر صدا بزنند. گرچه شاید سن برخی از شماها از آنان کمتر هم باشد اما همین که شما را با لقب زیبای مادر خطاب می کنند، دریایی از نور و رحمت الهی بر دلهای پاکتان می تابد و این همان عاقبت بخیری است که نصیب شما خواهد شده است.

بشتایید که فردا خیلی دیر است. خداوند یار و یاور همه خدمتگذاران کهریزک باشد، چه آنان که داوطلبانه در این راه رفت و آمد می کنند و چه آنانکه که شبانه روزی این کار طاقت فرسا را پیشه خود کرده اند و نان پر خیر و برکت کهریزک را بر سفره خود می گذارند. خداوند نگهدار همگان باشد؛ انشاءالله

هنر، فرهنگ و نقش آن در احیای امید

از زبان علی عزتی، بنیان‌گذار انجمن هنرمندان خودآموخته ایران

ریحانه‌رمضانی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

ستاره‌ای بدرخشید و ماه مجلس شد دل‌رمیده ما را انیس و مونس شد

نگارمن که مکتب نرفت و خط ننوشت به غمزه مسئله آموز صد مدرس شد

به دلالتی سمردی تنها بدان سبب که انسان در تند باد حوادث در مسیر تاریخ حیات خود چگونه توانست و بایست که باید "تغییر به سمت تحول" سرلوحه کارخلاقه اش باشد خاصه اینکه هنوز "زبانی برای گویش و خطی برای نوشتن نداشت تا بداند و بتواند ترجمان مفهوم تازه‌ای از بی‌تابی‌ها و بی‌قراری‌های خود و دغدغه‌های زمانه اش باشد، موضوعی است که به قصد پاسخگویی به چنین پرسش‌های بنیادین تنها از رهگذر شناخت هنرمندانی میگذرد که در طول تاریخ "تمدن ساز" بوده اند که "هنرمندان خودآموخته" نامیده میشوند.

درواقع جهان هنر تا آستانه ورود به نخستین قرن هزاره سوم به موجودیت "ژان خودآموختگی" آگاه نشده بود، در صورتی که پیشینه‌ای به قدمت همه عمرانسان داشته تا هزاره‌ها و سده‌ها بی‌دور گذر کرده تا آنچه را که بنام "تمدن، تاریخ و فرهنگ" نام گرفته راههای پایداری را که معطوف به انسان و آینده او بود، روایت کند.

هنر و فرهنگ ایرانی همیشه در دل تاریخ این سرزمین جریان داشته و هویت ملی ما را شکل داده است. این میراث فرهنگی نه تنها در سطح ملی بلکه در عرصه جهانی نیز شناخته شده و موجب افتخار است. در میان این هنرهای دیرین، برخی به ثبت جهانی در یونسکو رسیده‌اند و هویت ما را در سطح بین‌المللی معرفی کرده‌اند. این هنرها به‌ویژه در مکان‌هایی مانند مؤسسه خیریه کهریزک، جایی که "هنر و انسانیت" در هم آمیخته‌اند، نقش حیاتی در بازسازی روحیه و زندگی افراد ایفا می‌کنند. در اینجا، هنری کهن به ابزاری برای احیای امید و انگیزه تبدیل می‌شود.

"انجمن هنرمندان خودآموخته ایران" هم با پیشینه‌ای به قدمت سه دهه فعالیت بدیربغ خود با نوعی "مهندسی خلاقه" به "توپوگرافی فرهنگی" هنرمندانی پرداخته که "ترجمان حافظه شفاهی همه عمرانسان تاریخ" بوده تا به اسرار و رازمگوهای او تا مرز ژرفای اش، ره یابند.

مولفه‌ها و مشخصات هنرمندان خودآموخته جهان:

- از پیشگامان هنر بی‌واسطه بوده که خارج از سیستم رسمی هنر به تولید اثر می‌پردازند
- فاقد نظم سلسله‌مراتبی اند اما در عین حال در یک کل همگن مدام به عبور از خود پرداخته است
- فاقد وابستگی به سبک و قالب خاصی بوده و خودآفریدگار معنایند که معطوف به انسان است
- از قراردادهای وسنت‌های متعارف خاصی پیروی نمی‌کنند و تکنیک‌ها و سبک‌ها را هم نمی‌شناسند،
- بی‌هیچ سرمشق و الگویی بیرونی از خود از تجربه‌ی شخصی و جوهری خود مایه‌الهام می‌گیرند
- آنان هنرشان را نزد خود آموخته‌اند آنطور که زندگی راکه نموداری مستند از هزارتوی آدمی است

انجمن هنرمندان خودآموخته ایران نخستین مبدع نظریه "ژانر خودآموختگی" در جهان است که نموداری دیگر از میراث فرهنگی ناملموس ملی ایران می‌باشد که بزودی به فهرست میراث فرهنگی جهانی خواهد پیوست که بعنوان یکی دیگر از میراث برجسته ناملموس ایرانیان در سازمان جهانی یونسکو، به ثبت خواهد رسید.

همچنین میراث فرهنگی ناملموس در سرشت مؤسسه خیریه کهریزک زنده و نهادینه شده است از جمله پیشقراول راهبری سه هزار توانیاب در نهایت امانتداری و وفاداری، و تشکیل موزه دایمی که محل ماندگاری آثار هنری است و تاسیس رادیو کهریزک که به ثبت لحظه‌های تاریخمند همت گمارده است که بی‌گمان بزودی بعنوان میراث فرهنگی ناملموس ایران در سازمان جهانی یونسکو به ثبت خواهد رسید.



ایران به‌خاطر هنرهای فراوان و گوناگونی که در طول تاریخ تولید کرده است، در فهرست میراث فرهنگی جهانی یونسکو جایگاه ویژه‌ای دارد. برخی از این هنرها عبارتند از:

نوروز: جشن آغاز سال نو که نماد همبستگی و طراوت است..

شب یلدا: بلندترین شب سال که در کنار خانواده‌ها، نشانگر پیوند و استمرار زندگی است.

افطار: هنر آشپزی ایرانی که در ماه رمضان با ضیافت‌های افطار به‌ویژه در شب‌های طولانی تابستان به‌عنوان فرصتی برای اشتراک‌گذاری طعام و ایجاد حس همبستگی اجتماعی اهمیت پیدا می‌کند.

قالی‌بافی ایرانی: هنری که در هر گره خود داستانی از تاریخ و زیبایی را روایت می‌کند.

موسیقی ردیف دستگاهی ایران: آواهایی که از دل تاریخ برمی‌خیزند و با زبان دل سخن می‌گویند

خوشنویسی ایرانی: هنری که با قلم‌های زیبا و کلمات معنادار، آثار ماندگاری خلق می‌کن

هنر تذهیب: تذهیب به‌عنوان یکی از برجسته‌ترین هنرهای تزئینی ایران، که در زمینه تزئین کتاب‌ها و کاربرد دارد. این هنر با رنگ‌ها و طرح‌های زیبا، آثار هنری خاصی خلق می‌کند.

هنر نگارگری ایرانی: یکی از هنرهای ماندگار ایران که از قرن‌ها پیش در کتاب‌های قدیمی و نسخه‌های خطی به نمایش درآمده است و هنوز هم در آثار معاصر هنری ایران دیده می‌شود.

هنر در کهریزک؛ زبانی برای بازسازی روحیه انسان‌ها

انجمن هنرمندان خودآموخته ایران همچون موسسه محترم کهریزک، که با شناسایی نبوغ ذاتی وژنی هنرمندان اش که از عصر و زمانه خود فراتر رفته و فرزند زمانه خویش میباشند، افق‌های نوینی از اخلاقیات که معطوف به اراده انسان بوده را گشوده است که در آن هنرهای ایرانی از جمله هنرهای ثبت‌شده در یونسکو، به‌عنوان ابزاری برای بازسازی روحیه ساکنان آنجا استفاده می‌شود. کهریزک با مدیریت بسیار شایسته با کادر وفادار اجرایی خود از کارگاه‌های قالی‌بافی گرفته تا موسیقی سنتی، نقاشی و هنرهای دستی، هر یک از این هنرها نه تنها به ساکنان این آسایشگاه مهارت‌های جدید می‌آموزد بلکه به آن‌ها امید و انگیزه می‌دهد تا دوباره به زندگی و جامعه پیوند برقرار کنند.

نقش هنرهای ایرانی در بهبود کیفیت زندگی در کهریزک

کهریزک نه تنها مکانی برای مراقبت از سالمندان و توانیابان(معلولان) است، بلکه به‌عنوان مرکز فرهنگی، هنری، و اجتماعی نیز شناخته می‌شود. هنرهایی همچون تذهیب و نگارگری ایرانی، که در بسیاری از کارگاه‌ها تدریس می‌شوند، به‌ویژه برای ساکنان این مؤسسه مفید است. سالمندانی که ممکن است از فراموشی و غم رنج ببرند، با آموزش هنرهایی چون نقاشی، نگارگری یا تذهیب، به‌دنبال بازسازی هویت خود هستند. آن‌ها از این طریق نه تنها با دنیای هنر ارتباط برقرار می‌کنند بلکه احساس تعلق به تاریخ و فرهنگ خود را نیز دوباره پیدا می‌کنند.

هنر و انتقال فرهنگ به نسل‌های آینده

یکی از ویژگی‌های برجسته کهریزک، تلاش برای انتقال فرهنگ و هنر ایرانی از نسل‌های گذشته به نسل‌های آینده است. داوطلبان جوانی که در اینجا فعالیت می‌کنند، علاوه بر آموزش مهارت‌های هنری به ساکنان، در ترویج هنرهای ایرانی و تلاش برای حفظ میراث فرهنگی ما نقش اساسی دارند. اینجا نه تنها سالمندان بلکه توانیابان (معلولان) و بیماران ام اس نیز به هنر می‌پردازند.

انجمن هنرمندان خودآموخته ایران پس از سه دهه فعالیت مستمر و بی وقفه خویش، با برگزاری هشت جشنواره ملی و بیش از چهل نمایشگاه گروهی و انفرادی در سراسر ایران بی‌اغراق یکی از دستاوردهای تاریخمند خویش را تعامل هم‌کنشی با هنرمندان خودآموخته "موسسه خبریه کهریزک" دانسته که در سپهر قیاس‌ناپذیرترین خلق آثار خیال‌انگیزشان بر مسیر سرنوشت ما رد پای تا ابد باقی گذاشته تا پرچم خرد خودانگیخته‌شان تا بیکرانه‌ها به اهتزاز پا بر جا بماند که با حضور مشترک در چند جشنواره:

"پنجمین جشنواره ملی در موزه ملی ایران تحت عنوان: "گونه دیگر خیال ۱۳۹۷"

" ششمین جشنواره در مجموعه فرهنگی تاریخی نیاوران "تحت عنوان: "سرسویدا" ۱۴۰۱"

مینیتاوری دیگرگونه از فرهنگ و هنر رادر شعاع بی‌نهایت تاثیرگذارو پایدار، رقم زدند .

امیدوارم روزی برسد که هنر و فرهنگ، همچون یک جریان مستمر، در تمامی جنبه‌های زندگی‌مان جاری شود و جهانی زیباتر برای همگان بسازیم.

فرجام سخن :

به هزاران دلیل روشن " فرهنگ و هنر "در بلندای تاریخ شکل مادی شده معنای ابدی است که همراه به جای کشف معنا درآدمی به خلق معنای در او پرداخته است تا در بزنگاههای تاریخ به " خلق سرنوشت " به "خلق فرصت های تجلی"نظر کند تا برانگیختگی آرزوهای بشری رنگ معنا بگیرد.

به همین دلیل موسسه خبریه کهریزک :

به تنهایی خود موزه ای به قدمت تاریخ انسان سرمدی است که پنجره ای رو به هوایی تازه گشوده که برتابنده تحولی نوین در عرصه هنر معاصرند که به تنهایی به تجربه تاریخ و انگاره هایش اعتباری دوباره بخشیده است که اگر به آن خوب بنگری حدیث غربت انسانهایی را روایت میکنند که هنوز رهنورد ریشه در تاریخ اند و برچکاد بلند انسانیت ایستاده اند و باتو و برای تو بال میگشایند .

▪ **پهلوانان کهریزک :** سنخ تازه ای ازمنزلت آدمی را آینه داری میکنند که برهرکس ببارند خود جوانه میزند و خود شکوفا میشود.

▪ **قافله سالار کهریزک :** بی تکلف همچون پریرو که تاب مستوری ندارد ، جولانگاه بروز جرأت در قلمرو ناممکن هایتد،

▪ **عیاران کهریزک :** مجال امید به زنده بودن آدمی را با مینوی خرد خود یافته خویش ممکن ساخته اند تا مرگ مارا به تأخیر اندازند.

▪ **فرهیختگان کهریزک :** بی هیچ همانندی همچون میراث بانی فرهنگ یار با مینای خیالی خود خواسته خویش ، مفهوم زندگی را برای ما معنا بخشیده و به دروینیات ما نقش خاطره می زندند

منظومه ای ایمن برای برون رفت از گمشدگی و بغض فروخورده کسانی که شوکت پرشکوه سرچشمه های معرفت جاویداند که معطوف به اراده انسان و همه بنیاد های نسل های گذشته اند .

... به "حکم ضرورت تاریخ" سیاره ما دیگر نیازی به انسانهای موفق، مخترع و تکنولوژی‌های نوین ندارد، سیاره ما عمیقاً "به انسانهای مصلح، ناجی، قصه گو، شاعر، هنرمند و درمانگر همچون مراتب رویکرد "موسسه خبریه کهریزک" نیاز دارد که بی دریغ حراج محبت، حراج عشق، معرفت و نوع دوستی کرده است و "آن جاودانه" خودآموخته اش را به رایگان به اشتراک گذاشته است که باهیچ سنجه سنجشگری سنجیدنی نیست .

گفتند:آینده تاریک‌است!

گفت: شاید، اما وظیفه ما روشن‌است.

علی عزت

جشن روز جهانی معلول در کهریزک

بیش از ۷۰۰ معلول جوان و میانسال ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک، روز جهانی معلولین را در کنار حامیان خود گرامی داشتند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با هنرنمایی گروه هنری معلولین، ویژه برنامه گرامیداشت روز جهانی معلولین در آسایشگاه خیریه کهریزک آغاز شد. اعضا هیأت ائمه و هیأت مدیره کهریزک و تنی چند از مسئولان و مدیران حضور در این جشن بزرگ و گرامیداشت روز جهانی معلولین را تنها بهانه ای می دانند که به همگان یادآوری شود معلولین هم مانند سایر افراد جامعه دارای حقوق مساوی و مطالبات قانونی هستند. حق برخورداری از زندگی آرام، اشتغال پایدار، تحصیل، درآمد کافی و استفاده از امکانات شهری، حداقل حقوقی است که باید برای یکایک آنان در نظر گرفته شود. در این میان به همت نیکوکار همیشگی سرکار خانم هاشمی کلیه اسباب پذیرایی و مسئولیت اجرای انواع برنامه های شاد و مفرح برگزار شد. حضور خوانندگان همراه و نیکوکار همیشگی کهریزک، احمد شهابی و مرتضی اشرفی نیز از بخش های مهم این جشن بود.

در پایان این مراسم، به ۱۳ نفر از معلولینی که در زمینه های مختلف ورزشی، تحصیلی، هنرآموزی و مشارکت در تولید کالاهای هنری بیشترین رتبه را کسب کرده بودند، هدایای نفیسی اهدا شد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

مراسم اختتامیه گرامیداشت روز و هفته جهانی افراد دارای معلولیت، با حضور مدیران، مسئولان و ورزشکاران توان یاب در فضایی معنوی و باشکوه برگزار شد. این مراسم که با اجرای ورزش زورخانه ای، رونمایی از جام مدال آوران ورزش بوچیا، تقدیر از قهرمانان ملی پوش، و برنامه های فرهنگی متنوع همراه بود، لحظاتی به یادماندنی را برای حاضران رقم زد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: در پنجمین و آخرین روز از گرامیداشت هفته جهانی افراد دارای معلولیت، مراسمی ویژه با محوریت تقدیر از ورزشکاران توان یاب برگزار شد. این رویداد با حضور دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، دکتر نوروزی رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ایران، کارشناسان بهزیستی شهرستان ری، جمعی از مدیران و معاونان و ورزشکاران برجسته د ر سالن پوریای ولی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. یکی از بخش های شاخص این مراسم، اجرای ورزش زورخانه ای بود. تیم های ورزش باستانی به رهبری مرشد امیر خواجه وندی و با حضور مدیران زورخانه های تختی و جوانمرد قصاب و نائب رئیس هیئت پهلوانی شهرستان ری، با هنرنمایی خود، روح جوانمردی و معنویت را به تصویر کشیدند. این ورزش که نمادی از فرهنگ غنی پهلوانی ایران است، توانست پیام اتحاد و اخلاق را به حاضرین منتقل کند. بخش معنوی مراسم با اجرای زیبای نونهال محمد ایلیا قاسمی تبار در وصف حضرت زهرا (س) به اوج خود رسید. صدای حزن انگیز مداحی، حال و هوایی خاص به فضای مراسم بخشید و حاضرین به احترام بانوی دو عالم، ایستادند و با ذکر سلام، شکوهی معنوی به این رویداد بخشیدند.

اختتامیه گرامیداشت روز جهانی افراد دارای معلولیت در فضایی باشکوه و معنوی



یکی دیگر از بخش های ویژه مراسم، اجرای گروه موسیقی "تک آهنگ" به سرپرستی استاد صادق جعفری بود. این گروه متشکل از توان خواهان ساکن آسایشگاه و تیم مراقبت در منزل است که در زمینه موسیقی فعالیت دارند. اجرای آن ها که با شور و خلاقیت همراه بود، فضای مراسم را پر نشاط کرد و نشان دهنده استعدادها و توانایی های بالای توان خواهان در عرصه هنر بود. این رویداد با رونمایی از جام مدال آوران ورزش بوچیا و تقدیر از ورزشکاران ملی پوش روی ویلچر و قهرمانان بوچیا ادامه یافت. لحظات ارزشمند این بخش با اهدای گل به تمامی توان خواهان، فضایی سرشار از عشق و احترام را ایجاد کرد. در پایان مراسم، دکتر نحوی نژاد در سخنانی الهام بخش با اشاره به اهمیت نقش توان خواهان در جامعه اظهار داشت: افراد دارای معلولیت نماد اراده و استقامت هستند. آن ها با عبور از محدودیت ها، به ما درس بزرگی از امید و تلاش می دهند. ورزش نه تنها وسیله ای برای توانمندسازی جسمی، بلکه بستری برای تقویت اعتماد به نفس و حضور مؤثر در جامعه است.

شب چله؛ جشن همدلی و تکریم کارکنان در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



مراسم جشن شب چله با حضور دکتر نحوی‌نژاد، معاونان، مدیران و کارکنان اداری با هدف تقویت همدلی، قدردانی از تلاش کارکنان و پاسداشت آیین‌های کهن ایرانی برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ همزمان با فرا رسیدن شب چله، مراسمی در فضایی صمیمی و پرنشاط با حضور دکتر نحوی‌نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، معاونان، مدیران و کارکنان اداری و تعدادی از توان‌خواهان در سالن اداری برگزار شد. در این مراسم، دکتر نحوی‌نژاد ضمن تبریک این آیین سنتی، بر اهمیت حفظ ارزش‌های انسانی و تقویت روحیه همدلی تأکید کرد و افزود: شب چله فرصتی است برای قدردانی از تلاش‌ها و زنده نگه داشتن پیوندهای انسانی که زیربنای هر جامعه‌ای است.

برنامه‌های متنوعی همچون تفال به دیوان حافظ و حافظ‌خوانی، خاطره‌گویی و سرودخوانی توان‌خواهان اجرا شد که شور و حال ویژه‌ای به مراسم بخشید. پذیرایی با خوراکی‌های سنتی نظیر هندوانه، لبو و آجیل نیز حال و هوای این آیین کهن را زنده کرد. این مراسم با هدف تکریم کارکنان و ایجاد فضایی شاد و همدلانه برگزار شد و یادآور نقش ارزشمند همدلی و احترام در محیط‌های کاری بود.

کهریزک خانه‌ای است که جشن‌هایش طعم واقعی زندگی را برای ساکنانش معنا می‌کند

۵۵

آیین باشکوه شب چله در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با حضور هنرمندان و مسئولان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ آیین ویژه شب چله با حضور دکتر نحوی‌نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، معاونان، مدیران، کارکنان، نیکوکاران، توان‌خواهان و جمعی از خانواده‌های ایشان با هدف پاسداشت سنت‌های کهن ایرانی و ایجاد فضایی شاد و صمیمی برای ساکنان آسایشگاه با اجرای برنامه‌های متنوع فرهنگی و هنری برگزار شد. در این مراسم، سیامک اشعریون، بازیگر شناخته‌شده سینما و تئاتر، به اجرای ویژه‌ای پرداخت و به برنامه‌های هنری این شب رنگ و بویی خاص بخشید. همچنین گروه سرود مشکات و هنرمندان برجسته‌ای همچون مرتضی اشرفی، محمدرضا ابراهیمی، محمدرضا مقدم و امید افخم با حضور خود، شب خاطره‌انگیزی را رقم زدند. رقص آدری و حافظ‌خوانی از دیگر بخش‌های هیجان‌انگیز این مراسم بود که با استقبال پرشور حاضران همراه شد. مدیران و مسئولان آسایشگاه خیریه کهریزک نیز در این مراسم حضور یافتند تا از نزدیک با توان‌خواهان و اعضای خانواده‌شان در این شب خاص شریک شوند.



در کنار برنامه‌های هنری، گروه‌های نیکوکاری با توزیع خوراکی‌های سنتی شب یلدا همچون لبو، باقالی، بستنی، نوشیدنی‌های گرم و هندوانه، از مهمانان پذیرایی کردند. این جشن که با هدف زنده نگه‌داشتن سنت‌های اصیل ایرانی برگزار شد، فرصتی بود تا توان‌خواهان آسایشگاه لحظاتی سرشار از شادی و حس زندگی را تجربه کنند. دکتر نحوی‌نژاد، در سخنانی گفت: کهریزک تنها یک آسایشگاه نیست؛ اینجا خانه‌ای است که جشن‌هایش طعم واقعی زندگی را برای ساکنان معنا می‌کند. شب یلدا، فرصتی است تا به فرهنگ ایرانی افتخار کنیم و شادی را به عزیزانمان هدیه دهیم.

آیین بزرگداشت مقام والای مادر و روز زن در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



همزمان با میلاد فرخنده حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) و به مناسبت روز مادر و روز زن، آئین نکوداشت مقام مادران و زنان ساکن آسایشگاه در فضایی سرشار از محبت، احترام و پر از شادمانی در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ آیین بزرگداشت مقام والای مادر و روز زن همزمان با میلاد فرخنده حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) با حضور دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، معاونان، مدیران و مادران و زنان ساکن آسایشگاه و با هدف تکریم مقام والای مادران و زنان در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. دکتر حسین نحوی نژاد، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، در این مراسم ضمن تبریک این روز فرخنده عنوان کرد: روز میلاد حضرت زهرا (س) فرصتی است تا از مقام والای مادران و بانوان قدردانی کنیم و اهمیت نقش آنان را در خانواده و جامعه به یاد آوریم. امروز در این جشن، شاهد لبخند مادرانی بودیم که سالها ایثار و فداکاری کرده‌اند و اکنون شایسته تکریم و محبت بی پایان هستند.

وی افزود: توجه به نیازهای روحی و عاطفی ساکنان آسایشگاه، به‌ویژه در مناسبت‌های مذهبی و ملی، از اولویت‌های این مرکز است و امیدواریم با ادامه این گونه برنامه‌ها، بتوانیم گام‌های مؤثری در جهت بهبود کیفیت زندگی این عزیزان برداریم

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

گرامیداشت روز حسابدار در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

به مناسبت روز حسابدار، مراسمی با حضور دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و چند تن از مدیران آسایشگاه بمنظور تقدیر از خدمات بی‌نظیر و تلاش‌های ارزشمند تیم مالی و تدارکات این مجموعه برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ در این مراسم، دکتر نحوی نژاد با تبریک این روز به حسابداران، نقش بی‌بدیل آن‌ها را در مدیریت امور مالی آسایشگاه مورد تأکید قرار داد و گفت: مدیریت مالی در مجموعه‌ای چون کهریزک، تنها انجام محاسبات نیست؛ بلکه یک هنر است. هنر حفظ شفافیت، مدیریت منابع محدود، و ایجاد اعتماد میان نیکوکاران، کارکنان و خدمت‌گیرندگان. در چنین ساختاری که بر پایه تعاملات انسانی و حمایت‌های مردمی شکل گرفته، مسئولیت حسابداران بسیار فراتر از چارچوب‌های مرسوم است.



وی افزود: شما در قلب سیستمی قرار دارید که زندگی افراد بسیاری به آن وابسته است. توانایی شما در هماهنگی میان منابع، نیازها و شفافیت عملکرد، نه تنها ضامن پیشبرد مأموریت‌های سازمان، بلکه مایه استحکام اعتماد عمومی است. کار شما صرفاً یک وظیفه نیست؛ بلکه پاسخی است به امیدهایی که به این مجموعه گره خورده است. "در پایان مراسم با اهدای لوح تقدیر و شاخه گل از زحمات معاونت مالی و اداری، حسابداران، مسئول و کارکنان واحد تدارکات تقدیر بعمل آمد. این مراسم نمادی بود از سپاس از کسانی که در سکوت و پشت صحنه، ستون‌های پایداری این مجموعه خیریه را استوار نگه می‌دارند.

جشن کریسمس در کهریزک؛ همبستگی اقوام و ادیان در کنار خدمات جامع انسانی



آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، در راستای احترام به تنوع فرهنگی و مذهبی ساکنان، جشن باشکوهی به مناسبت کریسمس برای اقلیت‌های مذهبی خود برگزار کرد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ این مراسم با حضور دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه، مومنی مدیر سرای احسان، مدیران، کارکنان، توانخواهان و با مشارکت گرم کلیسای جماعت ربانی با موعظه کشیش زاکاریان روزی خاطره‌انگیز را برای اقلیت‌های مذهبی ساکن آسایشگاه رقم زد. دکتر نحوی نژاد، مدیر آسایشگاه، نیز با اشاره به اهمیت توجه به تمامی جنبه‌های زندگی ساکنان، گفت: آسایشگاه خیریه کهریزک تنها یک مرکز خدماتی نیست، بلکه خانه‌ای برای همه کسانی است که اینجا زندگی می‌کنند. برگزاری چنین مراسمی، نشان‌دهنده تعهد ما به احترام به اقوام و ادیان مختلف و تلاش برای ایجاد فضایی سرشار از عشق و همدلی است. وی در ادامه افزود: ما در کهریزک به دنبال ارائه خدماتی هستیم که نه تنها نیازهای جسمی بلکه نیازهای روانی، معنوی و فرهنگی افراد را نیز پوشش دهد. این جشن‌ها بخشی از برنامه جامع ما برای ارتقای کیفیت زندگی ساکنان هستند.

مراسم با اجرای سرودهای مذهبی و دعاهای مخصوص کریسمس توسط گروه کر کلیسای ربانی آغاز شد. این بخش معنوی، با استقبال گرم حاضران، فضایی سرشار از آرامش و امید ایجاد کرد. سپس درخت بزرگ کریسمس که با چراغ‌ها و نمادهای خاص این جشن تزئین شده بود، به‌صورت نمادین توسط ساکنان و مسئولان روشن شد. هدیه دادن به ساکنان اقلیت‌های مذهبی توسط بایانول نیز یکی دیگر از بخش‌های شاد این رویداد بود، که با حمایت خیرین و مسئولان تهیه شده و لبخند را بر لب‌های شرکت‌کنندگان نشانده.

تئاتر و هنر، پیوندی نو برای توانمندسازی توانخواهان در کهریزک

۵۵

بهاره رهنما، بازیگر مطرح و سفیر زنان پیشرو، با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران از ایده‌های نوآورانه خود برای استفاده از هنر در توانمندسازی توانخواهان پرده برداشت. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، بهاره رهنما، بازیگر و سفیر زنان پیشرو و کارآفرین با حضور در این مجموعه و دیدار با ساکنان خانه مهر کهریزک تهران در نشست با دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه و معاونان و مدیران به تبادل نظر و ارائه ایده‌های خود برای پیاده‌سازی طرح‌های هنری و توانمندسازی توانخواهان پرداخت. دکتر نحوی نژاد، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، با اشاره به اهمیت به‌کارگیری روش‌های نوین درمانی، اظهار داشت: ایده‌های خلاقانه‌ای مانند تئاتر درمانی، نه تنها به تقویت روحیه توانخواهان کمک می‌کند، بلکه می‌تواند در ارتقای سطح تعاملات اجتماعی آن‌ها نیز مؤثر باشد. آسایشگاه کهریزک تهران از هر طرحی که به بهبود کیفیت زندگی توانخواهان منجر شود، حمایت کامل خواهد کرد.



رهنما که سابقه همکاری با انجمن‌های حمایت از بیماران ام‌اس، دیابت و هموفیلی را دارد، در این نشست گفت: هنر به ویژه تئاتر می‌تواند فرصتی برای بازگشت اعتمادبه‌نفس و بازسازی شخصیت توانخواهان فراهم کند. تجربه‌های گذشته نشان داده که هنر درمانی نه تنها بر روحیه افراد، بلکه بر بهبود عملکرد جسمی و ذهنی آن‌ها نیز تأثیر مثبت دارد. طرح‌های هنر درمانی با هدف تقویت روحیه و توانمندسازی بیماران مبتلا به ام‌اس، سالمندان و معلولین با همکاری تیم‌های متخصص و هنری بانو بهاره رهنما در آینده‌ای نزدیک آغاز خواهد شد و به ایجاد فضایی جدید برای رشد و بهبود کیفیت زندگی ساکنان خانه مهر کهریزک کمک خواهد کرد.

افتتاح فاز دوم کارگاه های توانبخشی و هنری در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



مراسم آیین افتتاح فاز دوم کارگاه های توانبخشی و هنری با حضور اعضای هیئت مدیره، امنا، مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک، جمعی از خیرین و نیکوکاران در ساختمان شقایق برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خوشامدگویی و تشکر از مدعوین و نیکوکاران در این خصوص بیان داشت: با افتتاح فاز دوم کارگاه های توانبخشی و هنری به اهداف مهمی دست پیدا کردیم. به همت خیرین ارزشمند داوود رمضانی محمدی، بانوان نیکوکار مقیم لندن و کمانی مقدم که همواره یار دیرین و همیشگی مجموعه بزرگ کهریزک هستند، فاز دوم مجموعه کارگاه های توانبخشی و هنری در قالب خیاطی، نقاشی، نمایشگاه و فروشگاه به بهره برداری رسید. از تمام خیرین و نیکوکاران بابت اقدامات ماندگار و ارزشمند از صمیم قلب، سپاسگزاری می کنیم. حمیدقبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک در این خصوص بیان کرد: خدا را شاکر هستیم که امروز شاهد افتتاح فاز دوم کارگاه های توانبخشی و هنری آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بودیم. این کارگاه ها با اهداف تعیین شده به ویژه کمک به زیست مناسب، ارتقای سلامت و افزایش امید به زندگی مددجویان به بهره برداری رسید که امیدواریم بتوانیم گام بلندی در جهت تحقق اهداف ترسیم شده برداریم. قبادی دانا در ادامه افزود: این کارگاه ها با شکل و ساختار کاملا حرفه ای و علمی طراحی شده و امیدواریم در قالب برنامه های مدون و اصولی مثل سایر بخش ها، موفق و موثر واقع شود. در فاز اول اهداف ترسیم شده با جدیت و تلاش همکاران و کارشناسان هنری به نتایج خوبی ختم شد و ما انتظار داریم در فاز دوم شاهد پیشرفت های خوبی در ارائه دست سازهای توانخواهان و معرفی آن به جامعه و مردم باشیم. قبادی دانا ضمن تشکر از دست اندرکاران برایایی بازارچه هنری در این خصوص گفت: یکی از اقدامات خوب و تاثیر گذاری که امروز شاهد آن بودیم برایایی اولین بازارچه هنری بود. مشاهده دست ساز های توانخواهان امید، روحیه و انگیزه را در وجودمان زنده می کند. این بازارچه ها حاصل دست رنج توانخواهان است و همه باید ارزش این اقدام را بدانیم و در مسیر دیده شدن آثار ارزشمند توانخواهان از هیچ تلاشی دریغ نکنیم.

گرامیداشت روز جهانی داوطلب

در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

مراسم باشکوه تجلیل و تقدیر از گروه های داوطلب نیکوکار به مناسبت روز جهانی داوطلب با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، جمعی از معاونین، مدیران، مسئولین و خیرین داوطلب در سالن اجتماعات برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تقدیر و تشکر از گروه های داوطلبی در این باره گفت: هیچ لذتی بالاتر از خدمت و محبت به هم نوعان نیست. نشان دادن لبخند شادی و رضایت توانخواهان و سالمندان از ارزشمندترین ویژگی های اخلاقی است که خداوند آن را به افرادی ارزانی داشته که در انجام آن از هیچ کوششی دریغ نمی کنند. دکتر وجدانی اضافه کرد: اگر می بینیم امروز مجموعه کهریزک در مسیر پیشرفت و تعالی قرار گرفته و گام های بلندی به جهت خدمت به مددجویان برداشته به خاطر حضور و اقدامات خیرخواهانه داوطلبان، نیکوکاران و خیرین همیشه پای کار است. ثمره کارهای شما نیکوکاران میراث ماندگاری خواهد بود و آیندگان به نیکی از شما یاد خواهند کرد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: با افتخار اعلام می کنیم اقدامات همه شما نیکوکاران، ارزشمند است از این رو دست تک تک شما داوطلبان و نیکوکاران را به گرمی می فشاریم که با حضور گرم و سبزتان همیشه



موجب دلگرمی، آرامش و آسایش کارکنان و مددجویان مجموعه کهریزک هستید. از خداوند منان در ادامه مسیر بندگی و خدمت توفیقات روز افزون مسئلت می نمایم و سلامتی و تندرستی برایتان خواهیم. توران ابراهیمی مسئول بانوان نیکوکار ضمن عرض خیر مقدم به داوطلبان و نیکوکاران در این خصوص بیان داشت: داوطلبان ولی نعمت مجموعه کهریزک هستند. حدود ۳۰۰ نفر داوطلب در بسیاری از حوزه ها بی هیچ چشم داشتی و کاملاً دلی و خیر خواهانه فعالیت می کنند. توران ابراهیمی در پایان بیان داشت: همبستگی اجتماعی و پیشرفت پایدار از طریق اقدامات ارزشمند داوطلبان حاصل می شود. مجموعه کهریزک همواره از عملکرد خالصانه داوطلبان در راستای آسایش و آرامش مددجویان و سالمندان بهره مند است. آرزو می کنیم دعای خیر مددجویان مجموعه کهریزک همیشه و در همه حال نثار نیکوکاران نیک اندیش باشد.

گرامیداشت روز مادر در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



به مناسبت سالروز میلاد با سعادت حضرت فاطمه (س) و پاسداشت روز زن و گرامیداشت مقام مادر، جشن باشکوهی با هدف تکریم مقام مادر و اهمیت جایگاه زن با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، جمعی از مدیران، مسئولان و مددجویان، نیکوکاران و هنرمندان در ساختمان های یاس، رز، لاله و گلها برگزار شد. این مراسم که در ساختمان های یاس مرکز جامع توانبخشی و نگهداری معلولان جسمی و حرکتی و بیماران ام اس، ساختمان رز مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان زن، ساختمان لاله مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان مرد و ساختمان گلها با هدف تقدیر و تشکر و بزرگداشت مقام مادر و زن، با اجرای برنامه های شاد و مفرح با حضور توانخواهان این مراکز اجرا شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک این روز خجسته به تمامی مادران و زنان آسایشگاه گفت: روز مادر یکی از روزهای مقدس و ارزشمند برای ما ایرانیان است. مادرانی که نقش بی بدیلی در سرنوشت و موفقیت جامعه و کشور ایفا می کنند. باید هر لحظه و در همه حال قدردان و دست بوس این عزیزان باشیم. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز افزود: همواره باید به جایگاه والای

مادران و زنان احترام بگذاریم. تربیت صحیح فرزندان امروز که امید فرداهای ما هستند در شکل گیری جامعه سالم بسیار حائز اهمیت است. در واقع هر جامعه سالم و یا هر موفقیت فردی و گروهی حاصل دست رنج مادران و زنان دلسوز، زحمتکش و مهربان است. دکتر وجدانی در پایان افزود: حقیقت امر اینکه در پیشرفت مجموعه کهریزک زنان نقش بسیار پررنگی دارند و امیدواریم بتوانیم در کنار هم شعار کهریزک جایی برای زندگی نه زنده ماندن را بیش از پیش محقق نماییم. از نیکوکاران، هنرمندان و تمام کارکنان مجموعه بزرگ کهریزک صمیمانه قدر دانی می کنم که در روز زن شرايطی را فراهم کردید تا مادران و سالمندان گرانمایه لحظات شادی را در کنار هم تجربه کنند. گفتنی است با حضور گروه های موسیقی در مراکز لحظات مفرح و شادی برای سالمندان فراهم شد و برنامه های متنوع و جذاب اعم از موسیقی شاد، موسیقی سنتی، دف نوازی، تن پوش عروسک و انواع رقص محلی در فضایی بسیار دل انگیز به اجرا درآمد که رضایت خاطر تمام حاضرین را به همراه داشت.

مراسم شب چله، دهی برای دورهمی و شب نشینی مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

آیین شب خاطره انگیز یلدا با تفالی بر دیوان حضرت حافظ و صرف هندوانه سرخ و شیرین یلدا با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، معاونین، مدیران، مسئولین، سالمندان و جمعی از خیرین و نیکوکاران در ساختمان رز مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان زن برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ضمن تبریک این شب زیبا در حاشیه این جشن به یاد ماندنی گفت: شب باستانی یلدا یکی از بهترین آیین هایی است که از نیاکان اصیل به ما رسیده و بهترین بهانه برای دور هم بودن و لحظاتی را برای شاد بودن و خوشحالی است. دکتر وجدانی در ادامه تصریح کرد: ایرانیان باستان با این باور که فردای شب چله با دیدن خورشید، روزها بلندتر می شوند و تابش نور ایزدی فزونی می یابد، آخر پاییز و اول زمستان را شب زایش مهر یا زایش خورشید می خواندند و برای آن جشن بزرگی برپا می کردند و جالب است بدانید که به استناد تاریخ، شب یلدا مصادف با میلاد پیام آور صلح و دوستی حضرت مسیح (ع) بوده است. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان کرد: از همه عزیزان اعم از کارکنان و خیرین و نیکوکاران که لبخند شادی را بر لبان توانخواهان نشانده صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و از خداوند منان آرزوی سلامتی و تندرستی آرزو می کنم. جشن شب یلدا به همت نیکوکاران و خیرین و هنرمندان البرزی برای سالمندان معلولین و کودکان



در مراکز پنج گانه آسایشگاه با برنامه های متنوع برگزار شد و برنامه هایی از قبیل پخت آش، پخت لبو و بسته پذیری، با اجرای نمایش، تفالی بر دیوان حضرت حافظ، موسیقی گروهی، دف نوازی و پایکوبی و رقص و آواز به اجرا درآمد که رضایت مددجویان را به همراه داشت. گفتنی است: این جشن آیینی با گرفتن عکسهای یادگاری در کنار سفره یلدا که چیدمان زیبایی آن با میوه ها و تنقلات مخصوص، حاکی از سنت یلداست به پایان رسید. شایان ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۵۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

دریافت نشان درجه یک مراکز و کاربری های آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از بهزیستی البرز



مراکز و کاربری های آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز پس بازدیدهای صورت گرفته از سوی اداره کل بهزیستی استان البرز با هدف بررسی عملکرد و ارائه خدمات طبق فرآیند، موفق به دریافت نشان درجه یک ارزشیابی سال ۱۴۰۲ شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن ابراز خوشحالی و تبریک بابت دریافت نشان درجه یک از سوی اداره کل بهزیستی استان البرز در این خصوص گفت: آسایشگاه خیریه کهریزک این روزها در همه حوزه های سلامت و توانبخشی گام های بلندی برداشته است به طوری که در سال جاری شاهد موفقیت های چشم گیر و دریافت گواهی نامه ها و نشان هایی از سوی نهاد های داخلی و همچنین بین المللی هستیم. دکتر وجدانی روشن در ادامه ضمن تشکر از حسن نیت و همکاری توانمند مسئولین بهزیستی استان و کشور، بیان داشت: خیلی خوشحالیم اقداماتی که در مجموعه بزرگ کهریزک انجام می شود مورد توجه تمام نهادها علی الخصوص سازمان بهزیستی قرار می گیرد و این موضوع ما و همکاران را به آینده دلگرم و امیدوار می کند. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان با بیان اینکه آسایشگاه کهریزک نماد درخشان خدمت به مددجویان است، افزود: این افتخار بزرگ را مدیون و مرهون زحمات همکاران دلسوز، دغدغه مند و پرتلاش می دانم. این موفقیت ها ثمره سالها تلاش و اقدامات ارزشمند خانواده بزرگ کهریزک می باشد که در کنار هم و دست در

دست هم با گذر از تمام موانع و سختی ها به دست آمد. به تمام همکارانم تبریک خداقوت می گویم و در ادامه مسیر رشد و تعالی سلامتی و توفیقات روز افزون آرزو می کنم. گفتنی است که مراکز و تمام کاربری ها هم از مراکز نگهداری شبانه روزی، مراکز آموزش روزانه، مراکز ارائه خدمات توانبخشی در منزل در سه حوزه سالمندان، افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی و آسیب نخاعی و کودکان دارای اختلالات اتیسم پس از بازدید های صورت گرفته از سوی اداره کل بهزیستی استان البرز موفق به دریافت نشان درجه یک ارزشیابی سال ۱۴۰۲ شد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

جشن با شکوه شب باستانی یلدا با حضور کارناوال شادی با هدف ایجاد لحظاتی شاد و مفرح برای سالمندان، معلولین و کودکان در داخل مراکز پنج گانه آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز آسایشگاه برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک ضمن تبریک و شادباش به مناسبت شب باستانی یلدا، گفت: شب باستانی یلدا، آیین زیبایی است که باعث میشود دل ها به هم نزدیک شود و غصه ها و کینه ها از بین برود، به همین دلیل شب یلدا اهمیت و جایگاه بسیار زیادی نزد ما ایرانیان دارد. شب یلدا یا بلندترین شب سال یکی از زیباترین شب ها در میان ایرانیان است، در این شب اعضای خانواده با گرد هم آمدن کنار یکدیگر، تاپاسی از شب به شادی و نشاط و صرف تنقلات و میوه های مخصوص شب یلدا و همچنین اقدام به حافظ خوانی و برگزاری شب شعر می کنند. مهمترین هدف آیین شب چله دور هم بودن است. چاواری در ادامه تصریح کرد: به همین مناسبت همه ساله با حضور هنرمندان و نیکوکاران ارزشمند، برنامه های متنوع و جامعی برای شاد کردن مددجویان اجرا می شود. امسال نیز در مراکز یاس، نیلوفر، لاله، رز، گلها با حضور گروه سفیران شادی، کارناوال شادی شب باستانی یلدا و اجرای برنامه های متنوع و شاد، حاجی فیروز، ننه سرما، دف و تنبک زنی، موسیقی شاد آکاردئون و... فضای دلنشینی برای

مددجویان ایجاد شد که تحسین و رضایت همگان را به همراه داشت. چاواری در پایان ضمن قدردانی از اقدامات نیکوکاران و خیرین بیان داشت: شاد کردن دل توانخواهان یک هنر مقدس است که خداوند منان این هنر مقدس را به افرادی هدیه داده که در انجام آن دریغ نکنند و عاشقانه این کار را انجام دهند. به رسم ادب از اقدامات ارزشمند خیرین و نیکوکاران که همیشه در همه حال و در هر شرایطی از عمق وجود در کنار مددجویان هستند و موجبات لبخند رضایت و شادی این عزیزان را فراهم می کنند، صمیمانه سپاسگزاری می نمایم. گفتنی است گروه سفیران شادی برای چندمین سال پیاپی افتخار حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز را دارند که به اذعان اعضای گروه سفیران، مجموعه کهریزک را بهشت گمشده ای می دانند که با پیدا کردن آن خوشبختی در زندگی آشکار می شود.

حضور کارناوال شادی به مناسبت شب یلدا در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



برگزاری مراسم جشن پیوند عقد زوج جوان در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



به مناسبت سالروز ولادت حضرت فاطمه (س) و گرامیداشت مقام زن و روز مادر، مراسم جشن پیوند عقد زوج جوان با حضور خیرین، نیکوکاران و هنرمندان با اجرای برنامه های شاد و مفرح و همچنین ایجاد لحظاتی همراه با شور و شغف وصف نشدنی برای مددجویان و توانخواهان در ساختمان رز مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان زن آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با ابراز خوشحالی از این اقدام ارزشمند، بیان کرد: یکی از بهترین و مهمترین روزهای زندگی هر فرد به طور حتم روز ازدواج است. بسیار خوشحالیم از اینکه آغاز زندگی مشترک این زوج جوان در یکی از بهترین و مقدس ترین مکان ها یعنی آسایشگاه خیریه کهریزک رقم خورد. چاواری در ادامه افزود: یکی از فرهنگ سازی های ارزشمند برگزاری مراسمات تولد و ازدواج در مجموعه کهریزک است. اینکه در چند ماه گذشته چندین مراسم عقد و ازدواج برگزار شده نشان از فهم و درک صحیح آحاد مردم از سهم شدن و ایجاد خوشحالی بین مددجویان است که البته موجب دلگرمی کارکنان و توانخواهان مجموعه ارزشمند کهریزک می باشد. مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: جنس حضور افراد در کهریزک بسیار تفاوت دارد. امروز اینجا هستیم تا اولین روز زندگی مشترک این زوج جوان را به شادی بنشینیم

و دعای خیر مددجویان را بدرقه راهشان کنیم. به سهم خود برای این زوج جوان آرزوی موفقیت و زندگی توام با خوشبختی آرزو می کنیم و از اینکه مجموعه کهریزک را برای آغاز زندگی مشترک برگزیدند تشکر و قدر دانی می نمایم. گفتنی است این برنامه به مدت سه ساعت با اجرای گروه های مختلف و در قالب های مخصوص موسیقی طول کشید و یک روز به یاد ماندنی را به جا گذاشت. در پایان مراسم حاضرین با آرزوی خوشبختی و دعای خیر این زوج را برای آغاز زندگی مشترک بدرقه کردند. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۵۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

مصطفی دوستی معلول آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با دیدن علی دایی اسطوره فوتبال ایران و جهان به آرزویش رسید.

۵۵

علی دایی شهریار محبوب و مردمی فوتبال ایران و جهان در فضایی کاملاً صمیمی و با حضور بسیاری حامیان و هواداران با تقدیم لباس تیم ملی، آرزوی مصطفی دوستی معلول آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز را برآورده کرد. علی دایی چهره نام آشنا و محبوب فوتبال ایران و جهان در این باره گفت: ابتدا تشکر می کنم از عزیزی که این شرایط را ایجاد کردند تا این اتفاق خوب و ماندگار اتفاق بیفتد. بارها کلیپ درخواست مصطفی دوستی معلول ارزشمند و فوتبال دوست آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز را دیدم و افتخار می کنم که این لحظه شیرین برای این عزیز رقم خورد. دایی در ادامه افزود: وظیفه ذاتی ماست و البته از خدا می خواهم این لطف را همواره شامل حال ما کند که آرزوی نه تنها مصطفی دوستی بلکه تمام معلولین و توانخواهان را برآورده کنیم. تنها دلخوشی این عزیزان این است که همواره نگاه و توجه ما به همراه خود داشته باشند. علی دایی چهره محبوب و مردمی در پایان بیان داشت: خدمتگزاری این عزیزان واقعاً ارزشمند و مقدس است. افرادی بی ریا بی هیچ داشتی در حال خدمت به سالمندان و توانخواهان هستند. شاد کردن و لبخند رضایت این عزیزان حداقل کاری بود که ما توانستیم آن را انجام بدهیم. از مدیریت و کارکنان مجموعه کهریزک بابت استقبال گرم و صمیمی و همچنین خدمات کارگشا و ارزشمند به مددجویان و سالمندان صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.



در این بازدید تعداد زیادی از کودکان معلول ذهنی و اتیسم، سالمندان، مددجویان، مدیران، مسئولان و کارکنان نیز حضور داشتند. شایان ذکر است که با تقدیم لباس شماره ۱۰ مخصوص تیم ملی که به امضای علی دایی اسطوره فوتبال ایران و جهان رسیده بود، مصطفی دوستی معلول ساکن در آسایشگاه روز به یاد ماندنی را تجربه کرد. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۵۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

ثبت نام مرکز علمی کاربردی کهریزک آغاز شد

مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک بدون برگزاری کنکور، در دو مقطع کاردانی و کارشناسی ویژه بهمن ماه ۱۴۰۳ دانشجوی می پذیرد.

به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی آسایشگاه خیریه کهریزک، ثبت نام مرکز علمی کاربردی کهریزک، در ۱۰ رشته ی کاردانی و کارشناسی آغاز شد. فارغ التحصیلان دوره های این مرکز در پایان دوره های آموزشی، مدرک معتبر دانشگاه جامع علمی کاربردی را که مورد تایید وزارت علوم است، دریافت می کنند. ثبت نام در این دانشگاه بدون کنکور بوده و از مزایای اصلی این مرکز، ایجاد فرصت بی نظیر اشتغال برای دانش آموختگان، آموزش بر اساس آخرین استانداردهای بین المللی نگهداری از سالمندان و معلولین، تحصیل رایگان برای دانشجویان ممتاز در پایان هر ترم، اعطای اخذ وام دانشجویی، پرداخت هزینه شهریه بصورت اقساط می باشد.

رشته های این مرکز در دوره های کاردانی و کارشناسی عبارتند از:

دوره های کاردانی:

دوره های کارشناسی:

- | | |
|---|---|
| حسابداری امور مالی | حسابداری امور مالی |
| مدیریت کسب و کار | مدیریت کسب و کار |
| تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی) | تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی) |
| حرفه ای حقوق (حقوق ثبتی) | حرفه ای حقوق (حقوق ثبتی) |
| مددکاری اجتماعی - خانواده، | مددکاری اجتماعی - خانواده، |
| مددکاری اجتماعی - مراقبت سالمندان | مددکاری اجتماعی - مراقبت سالمندان |

ثبت نام وزارت علوم، تحقیقات و فناوری **آغاز شد!**
مرکز آموزش علمی کاربردی معلولین و سالمندان کهریزک

از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

- حسابداری امور مالی
- مدیریت کسب و کار
- تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی)
- مددکاری اجتماعی - مراقبت سالمندان
- مددکاری اجتماعی - خانواده
- حرفه ای حقوق (حقوق ثبتی)

رشته های کارشناسی

- حسابداری امور مالی
- مددکاری اجتماعی - خانواده
- مدیریت کسب و کار
- مدیریت سلامت خانواده و سالمندان

آغاز پذیرش دانشجوی بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر از کهریزک
و یا با شماره ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ تماس بگیرید

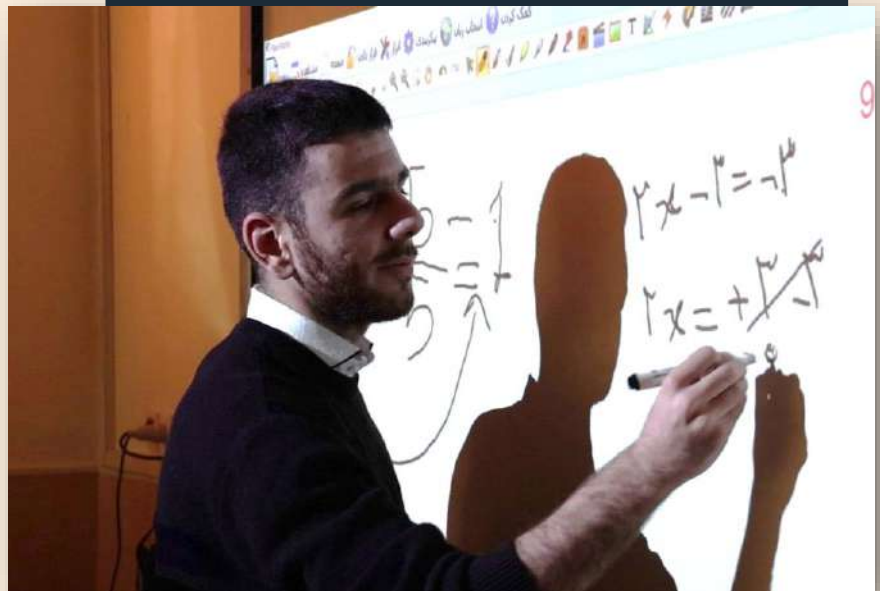
knhdewast.ac.ir

ثبت نام این دانشگاه از تاریخ ۱ بهمن ماه آغاز شده و تا پایان روز ۶ بهمن ماه انجام می شود و داوطلبان می توانند پس از دانلود دفترچه و مطالعه آن نسبت به ثبت نام اقدام نمایند. علاقمندان جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام می توانند در ساعات اداری با شماره تلفن های ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ (تهران) و ۰۲۶۳۶۳۳۱۶۵۳ (البرز) تماس حاصل فرمایند.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

ارتقا کیفیت آموزش با پیشرفت های نوین تکنولوژی در مرکز علمی کاربردی کهریزک

مرکز علمی کاربردی کهریزک به عنوان یکی از پیشروان در ارائه آموزش های عملی و مهارتی با استفاده از تکنولوژی های نوین، فرآیند یادگیری را بهبود و نیازهای آموزشی دانشجویان فراهم کرد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، در این راستا، این مرکز با بهره گیری از فناوری های مدرن مانند سیستم های آموزشی آنلاین (LMS) کلاس های مجازی و نرم افزارهای تخصصی به دانشجویان، این امکان را میدهد که در هر زمان و مکانی به محتوای آموزشی دسترسی داشته باشند. مرکز علمی کاربردی کهریزک موفق به راه اندازی تخته هوشمند با هدف ارتقاء کیفیت آموزش و تسهیل فرآیند تدریس، ویژگی های نوآورانه ای همچون تعامل لمسی، اتصال به اینترنت و قابلیت نمایش مطالب بصری به صورت آنلاین و آفلاین را داراست. تخته هوشمند راه اندازی شده در مرکز علمی کاربردی کهریزک با استفاده از فناوری های روز دنیا، به اساتید و دانشجویان این امکان را میدهد که از طریق انتقال دیتا به لپ تاپ و ویدئو پروژکتور، تصاویر و ویدئوها را به سادگی روی تخته منتقل کنند.



همچنین، این تخته قادر به اتصال سیستم های آموزشی دیگر دانشگاه ها و به اشتراک گذاری مطالب به صورت همزمان با دانشجویان است. پروژه ی راه اندازی این تخته هوشمند توسط واحد (IT) مرکز علمی کاربردی کهریزک به ثمر رسید که این تخته ی هوشمند در حال حاضر در کلاس های آزمایشی استفاده شده و به زودی در دیگر بخش های مرکز نیز مورد بهره برداری قرار خواهد گرفت. شایان ذکر است؛ این اقدام در راستای نوآوری های علمی و فناوری های آموزشی این مرکز است که همواره به دنبال ارتقای سطح کیفیت آموزش و پژوهش در کشور میباشد.

فائده

محمدرضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

متولدین مهر

روحیه بانشاطی دارید و همیشه به اطرافیان انرژی می‌دهید. این روحیه امروز به کمک شما می‌آید و دوستان جدیدی پیدا می‌کنید. هزینه‌ای غیرمنتظره امروز سر راه شما قرار می‌گیرد. از این شرایط درس بگیرید و در آینده با پس‌انداز بیشتر، خرج‌های غیرمنتظره را پوشش دهید. روز بسیار خوبی را آغاز کرده‌اید و سرشار از انرژی و نشاط هستید، این وضعیت را به فال نیک بگیرید و کارهای روزمره را راحت‌تر از همیشه پشت سر بگذارید. روحیه احساساتی دارید و اجازه می‌دهید که احساسات بر عقولتان غلبه کند، قبل از اینکه این روحیه کار دستتان بدهد، فکری به حال این شرایط بردارید.

متولدین آبان

امروز با حجم زیادی از کارها مواجه خواهید شد، اما انرژی لازم را بدست می‌آورید و خسته نخواهید شد. یکی از نزدیکان نیازمند کمک مالی شماست، اما احتمال دارد که با کمک به ایشان گرفتاری‌های مالی‌تان افزایش پیدا کند. از شرایط زندگی خود راضی نیستید و انتظار اوضاع بهتری را دارید. غم به دل خود راه ندهید، زیرا این وضعیت ادامه پیدا نمی‌کند و در آینده‌ای نزدیک زندگی شما رونق بیشتری پیدا می‌کند. فردی با شما سرپه‌سر می‌گذارد تا اعصاب‌تان را به هم بریزد. اجازه ندهید این فرد روز شما را خراب کند و به هر قیمتی که شده اعصاب خود را حفظ کنید. همسر یا عشق زندگی‌تان امروز از همیشه مهربان‌تر خواهد بود.

متولدین آذر

احساس می‌کنید که از همیشه بیشتر سرحال هستید و انرژی زیادی دارید. به کمک این روحیه، کارهای امروز را زودتر از همیشه به پایان برسانید. ممکن است میان شما و فردی جروبحثی ایجاد شود و این وضعیت زمینه ناراحتی شما را در طول روز فراهم کند، این جروبحث ارزش ناراحتی شما را ندارد و تا می‌توانید روزی بدون حاشیه را ادامه دهید و آغازگر مشاجره‌ای نباشید. خستگی نمی‌شناسید و امروز احساس می‌کنید که شکست‌ناپذیر شده‌اید، این روحیه را تا انتهای شب حفظ کنید و کار دشواری که مدتی است مشغول انجام آن هستید را به پایان برسانید. اتفاق مهمی در زندگی شما میفتد و درس بزرگی می‌گیرید.

متولدین دی

تصمیم مهمی سر راه شما قرار می‌گیرد. به صلاح شماست که از تصمیم‌های عجولانه دوری بگیرید و پس از مشورت با افراد باتجربه، تصمیمی اتخاذ کنید که صلاح شما و دیگر اعضای خانواده را به دنبال داشته باشد. امروز مشکلات مالی میان شما و عشق زندگی‌تان دلخوری ایجاد خواهد کرد، اصلاً درست نیست که به این دلخوری دامن بزنید و در اولین فرصت به عشق زندگی‌تان ثابت کنید که ارزش ایشان برای شما بیشتر از هر چیزی در دنیا است. ممکن است میان شما و فردی جروبحثی ایجاد شود و این وضعیت زمینه ناراحتی شما را در طول روز فراهم کند، این جروبحث ارزش ناراحتی شما را ندارد و تا می‌توانید روزی بدون حاشیه را ادامه دهید.

متولدین بهمن

اختلاف نظری میان شما و فردی ایجاد می‌شود. اجازه ندهید این اختلاف نظر بالا بگیرد و به هر قیمتی که شده به صلح و صفا برسید. موقعیت کاری جدیدی پیدا می‌کنید و این شغل افزایش درآمد و رفاه شما را به دنبال دارد. از این موقعیت نهایت استفاده را ببرید و دستاوردهای خود را در زندگی گسترش دهید. دوستی قدیمی امروز برنامه‌ای خاص تدارک دیده تا به شما ثابت کند که همیشه به فکرتان است. شبانه‌روز کار می‌کنید و وقتی را برای اعضای خانواده کنار نمی‌گذارید، این وضعیت زمینه ناراحتی اهل منزل را فراهم کرده است، در نتیجه امروز فرصتی را برای بودن در کنار اعضای خانواده کنار بگذارید.

متولدین اسفند

انسان سخاوتمندی هستید و دستی گشاده دارید، این روحیه شما را به انسان محبوب و مردم‌داری در میان اعضای خانواده و اطرافیان تبدیل کرده است. در نتیجه گشاده‌دستی را ادامه دهید و تا می‌توانید دست اطرافیان را بگیرید. کار حساسی را در پیش دارید، اما با افرادی که تجربه بیشتری نسبت به شما دارند مشورت نکرده‌اید و به همین دلیل نیز تمامی جوانب این کار مهم را در نظر نگرفته‌اید. امروز فرصت مناسبی است تا نظر افراد با تجربه را جویا شوید و پس از مشورت و نظرخواهی، بهترین تصمیم را برای انجام این کار مهم اتخاذ کنید. قول‌های پوشالی را کنار بگذارید و سر حرفتان بنایید.

متولدین فروردین

حجم زیاد کارهای امروز حسابی شما را خسته و آزرده خواهد کرد. اما اجازه ندهید خستگی به وجود شما رخنه کند و به هر قیمتی که شده انرژی خود را حفظ کنید. به لحاظ مالی روز بسیار خوبی را در پیش دارید و پولی به دستتان می‌رسد، شرط عقل این است که تمامی این پول را خرج نکنید و قسمتی از آن را برای روز مبادا کنار بگذارید. فرصتی برای بودن در کنار اعضای خانواده اختصاص دهید و لحظه‌های شادی را تجربه نمایید. انسان عاشق‌پیشه‌ای هستید و تاکنون عشق‌های زیادی را تجربه کرده‌اید، ادامه این رویکرد چیزی به غیر از تنهایی برای شما به دنبال نخواهد داشت.

متولدین اردیبهشت

عادت ناپسندی دارید و به فکر ترک آن هستید. امروز زمان مناسبی است تا تصمیم بگیرید برای همیشه این عادت ناپسند را کنار بگذارید و به زندگیتان سروسامان بیشتری دهید. مدتی است که به فکر خرید کالای گران‌قیمتی افتاده‌اید و می‌خواهید با خرید طلا یا کالاهای آنتیک و شیک، تجربه‌ای از خریدی لذت بخش را به خودتان هدیه بدهید. امروز بهترین زمان برای خرید است و مطمئن باشید از کالایی که امروز خریداری می‌کنید نه تنها راضی و خوشنود خواهید شد، بلکه به لحاظ مالی نیز این کالا افزایش قیمت پیدا می‌کند و از این خرید سودی به جیب می‌زنید.

متولدین خرداد

روز را با نگرانی و اضطراب آغاز کرده‌اید، اجازه ندهید این روحیه تا پایان روز با شما همراه باشد و فکری برای نگرانی‌های خود بردارید. خبر فرخنده‌ای از جانب یکی از دوستان به دست شما خواهد رسید. این خبر را با اعضای خانواده به اشتراک بگذارید و لحظه‌های شادی را در کنار دوستان و آشنایان سپری کنید. امروز ممکن است در اولین نگاه عاشق محبوبی خوش‌قدوبالا شوید. به نفع شماست قبل از اینکه گرفتار عشقی سوزان شوید، جوانب مختلف این عشق را بررسی کنید. مشکلاتی در محل کار یا منزل در پیش‌روی شما قرار می‌گیرد، اما غم به دل خود راه ندهید چرا که به تنهایی از عهده حل این مشکلات بر خواهید آمد.

متولدین تیر

از هر فرصتی برای اشکال‌تراشی از کار اطرافیان بهره می‌گیرید و این روحیه شما را به فرد ایرادگیری تبدیل کرده که کسی علاقه رفاقت با شما را ندارد. این روحیه را امروز کنار بگذارید و به جای اشکال‌تراشی از زندگی مردم، بر خطاهای اطرافیان چشم ببوشید. روحیه‌ای شوخ‌طبع دارید و اطرافیان از بودن در کنار شما لذت می‌برند، به لطف این روحیه دوستان بیشتری پیدا کنید و غم دنیا را نخورید. پولی که در گذشته اندوخته بودید، امروز به کمک‌تان می‌آید. از این شرایط درس بگیرید و در آینده نیز با پس‌انداز قسمتی از دارایی‌های خود به فکر روز مبادا باشید. فرصتی پیدا می‌کنید تا به کارهای دلخواه مشغول شوید.

متولدین مرداد

امروز ممکن است زود عصبانی شوید و از کوره در بروید. در چنین شرایطی به نفع شماست که بیش از حد با اطرافیان جروبحث نکنید و روز را با خوبی و خوشی به پایان برسانید. مشکل مالی برای شما ایجاد می‌شود و حساب و کتاب‌هایتان به هم می‌ریزد. از این شرایط درس بگیرید و در آینده با پس‌انداز و صرفه‌جویی اجازه ندهید مشکلات مالی دوباره دردسری برای شما ایجاد کند. بیش‌ازحد به مشکلات فکر نکنید. به جای اینکه اجازه دهید ذهنتان درگیر مشکلات باشد، تلاش بیشتری به‌خرج دهید و راه‌کارهای عملی برای حل مشکلات اتخاذ کنید.

متولدین شهریور

امید خود به زندگی را از دست ندهید و به خاطر داشته باشید که پایان شب سیاه، سفید است. پولی که مدتی پیش به کسی قرض داده‌اید، امروز بازپرداخت می‌شود و مشکلات مالی‌تان را پوشش می‌دهد. انسان مردم دوستی هستید و به لطف این روحیه دوستان بیشتری پیدا کنید. عشقی غیرمنتظره در انتظار شماست و طم‌ شیرین عشق و محبت را تجربه خواهید کرد، اما این عشق دیری نمی‌پاید و آتش آن زودتر از چیزی که فکرش را بکنید خاکستر خواهد شد. دل به دریا بزنید و کار مهمی که به آن فکر می‌کنید را آغاز نمایید. به خودتان قول داده‌اید که امروز فرصتی را به تفریح و ورزش اختصاص دهید.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

افقی

۱. از شعرای بزرگ معاصر با تخلص م. امید

۲. همه، تمام - نویسنده کتاب صد سال تنهایی

۳. لقب امام هشتم شیعیان - نام قومی ترک‌زبان ساکن در آسیای مرکزی - موجود افسانه‌ای زشت، دارای شاخ و دم

۴. مقوای نازک که روی آن مشخصات چیزی یا کسی نوشته می‌شود - صدای کلاغ - جمع رای - مخفف اگر

۵. اثرگذاری - به رنگ قرمز روشن - جغد

۶. مادر عربی - اصطلاح کارگردانان برای قطع ضبط فیلم - هر یک از هفت رنگی که از تجزیه نور به دست می‌آید - فدراسیون بین‌المللی کشتی

۷. یک ترکی - شیرینی - افراد

۸. نام کوچک بدلکار مشهور سینمای ایران که در تابستان ۱۴۰۰ از دنیا رفت - نام کوچک هسه، نویسنده‌ی مشهور آلمانی / سویسی - کم‌دین مشهور انگلیسی و زوج هنری هاردی

۹. آنچه که پس از الک کردن، در الک باقی می‌ماند - بیماری تورم سیاهرگ‌های پا - نامی قدیمی برای پرستار خانم برای کودکان

۱۰. نام گلی زینتی است - سیم فلزی پیچیده شده که دارای خاصیت ارتجاعی است - از جانوران بی‌مه‌ره دارای بدنی دراز و بدون دست و پا - دست تازی

۱۱. تو به عربی - عقل و هوش - گیاه خیزران

۱۲. تکرار یک حرف - غذا به انگلیسی - شهری رویایی در کتابی به قلم ال. فرانک باوم که جادوگری بر آن فرمانروایی می‌کرد - توهین آمیز

۱۳. دارو - شهری کردنشین در کشور عراق - تکلیف شب

۱۴. کتاب سال ۲۰۲۲ استیو تولتز که با ترجمه‌ی پیمان خاکسار همزمان با انتشار جهانی کتاب به چاپ رسید - دو حرف با یک صدا

۱۵. کتاب مشهور نادر ابراهیمی

۱. بزرگ‌ترین فروشگاه اینترنتی کتاب ایران.

۲. نویسنده کتاب "نیم دانگ، پیونگ یانگ" - نفوذ به سامانه‌های رایانه‌ای

۳. آنچه از مال مرده به سایرین می‌رسد - دلبری - زره جنگی

۴. دهانه برخوردی ماه - نام علامت "♂" - آچار معروف - نام شهری در ازبکستان

۵. نقطه انگلیسی - شادمانی - تمنا

۶. ساز و برگ اسب - دام - زوج نیست - بقای بی انتها

۷. بزرگ‌ترین واحد تقسیمات کشوری ایران - رود مرزی ایران و عراق - صد و یازده

۸. میوه سبز سالاد - نامه بلند بالا - کشوری در خاورمیانه که پایتخت آن شهر امان است

۹. پسوند شباهت - ساز زهی فرنگی با شش سیم - حیوانی که در داستان‌ها به مکار بودن شهرت دارد

۱۰. مادر عربی - هزار عربی - خوب - قشنگ

۱۱. پسوند شهر کلات در استان خراسان رضوی - فلزی که از آن برای پلمب استفاده می‌کنند - شهری در جنوب استان فارس

۱۲. نام دیگر خوشه پروین - کاهل و سست - مادر میهن - مادر بختیاری

۱۳. پژواک - بیهوش و سرمست - ماده‌ای زردرنگ که زنبور عسل از آن لانه می‌سازد

۱۴. لزوم بی انتها - تاریخ شروع نگارش گلستان و روز بزرگداشت سعدی - کتاب زندگی‌نامه ایران درودی و موضوع قسمت نخست یادگست نیم دانگ کتاب

جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

برای اطلاعات بیشتر و اهداء اقلام
دست دوم و ارائه آدرس تان با شماره
تلفن های روبه رو تماس حاصل فرمایید

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



مؤسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)